

炎炎夏日以清淡飲食、多補充水分為主



攝取可見脾胃的黃色食物

強化消化系統及清除肝臟毒素，促進血液循環的食物→地瓜、南瓜、芒果

清熱去濕食物

具有健脾益氣、除濕利尿作用的食物→綠豆、絲瓜、西瓜、薏仁、紅豆、冬瓜

天熱食慾不振
食用過多冰品
易使消化系統疾病好發



7 月份餐點表

大寶寶專用版

日期	餐點名稱	使用食材	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
7/1	午餐	壽喜蔥花雞丁丼飯		◎	◎			
		薑絲冬瓜魚丸湯			◎			
		芭樂				◎		
	點心	水煮蛋		◎				
	養生茶	紅棗 / 枸杞 / 黃耆				◎		
7/2	午餐	清燉豬肉湯麵	◎	◎	◎			
		番茄				◎		
	點心	什錦蔬菜粥	◎	◎	◎			
7/3	午餐	筍絲蘿蔔肉燥飯套餐	◎	◎	◎		◎	
		翡翠豆腐海鮮羹		◎	◎		◎	
		火龍果				◎		
	點心	包蛋旗魚黑輪	◎				◎	
7/4	午餐	沙茶豬肉魷魚羹麵	◎	◎	◎		◎	
		香蕉				◎		
	點心	蔥花捲	◎		◎			
	豆漿		◎			◎		
7/5	午餐	蠔油香菇雞肉飯	◎	◎	◎		◎	
		青菜豆腐湯		◎	◎			
		蓮霧				◎		
	點心	關東煮	◎	◎	◎			

7 月份餐點表

大寶寶專用版

日期	餐點名稱	使用食材	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
7/8	午餐	玉筍蝦仁肉絲蛋炒飯	白飯 / 青蔥 / 蝦仁 / 雞蛋 / 豬肉絲 / 玉米 / 毛豆 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 玉米筍 / 洋蔥	◎	◎	◎		◎
		叻仔魚紫菜蛋花湯	叻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎		◎
		火龍果	火龍果				◎	
	點心	起司麵包	麵粉 / 起司 / 酵母 / 糖	◎				◎
		五穀牛奶	牛奶 / 五穀粉	◎			◎	◎
7/9	午餐	白姑鮮蔬烏龍湯麵	烏龍麵 / 珊瑚菇 / 鴻喜菇 / 金針菇 / 肉絲 / 絲瓜 / 芹菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 南瓜	◎	◎	◎		
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	紅豆紫米粥	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	◎				◎
7/10	午餐	素瓜子肉燥飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 黑瓜 / 豬絞肉 / 冬瓜 / 豆干丁 / 黑葉白菜	◎	◎	◎		◎
		酸辣湯	紅蘿蔔 / 黑木耳 / 筍絲 / 豆腐 / 豬血 / 金針花 / 雞蛋		◎	◎		
		蓮霧	蓮霧				◎	
	點心	麥片牛奶	旗魚漿 / 雞蛋		◎			
7/11	午餐	鮪魚玉米蔬菜粥	白飯 / 鮪魚 / 雞蛋 / 雞肉 / 玉米 / 毛豆 / 洋蔥 / 扁蒲 / 紅蘿蔔 / 芹菜 / 秀珍菇	◎	◎	◎		◎
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	餛飩蛋花湯	餛飩 / 雞蛋 / 蔥	◎	◎	◎		
7/12	午餐	海鮮蝦仁炒麵	麵 / 花枝 / 蝦仁 / 豆芽菜 / 小白菜 / 香菇 / 肉絲 / 小黃瓜 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		◎
		榨菜金針肉絲湯	榨菜 / 豬肉絲 / 青蔥 / 金針菇		◎	◎		
		西瓜	西瓜				◎	
	點心	水煮玉米	玉米	◎				

7 月份餐點表

大寶寶專用版

日期	餐點名稱	使用食材	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
7/15	午餐	XO醬肉絲炒飯	◎	◎	◎		◎	
		牛蒡白蘿蔔雞湯	◎	◎	◎	◎		
		番茄				◎		
	點心	黑木耳甜湯			◎	◎		
7/16	午餐	什錦鍋燒意麵	◎	◎	◎		◎	
		豆腐海帶味噌湯		◎	◎		◎	
		香蕉				◎		
	點心	綠豆薏仁湯	◎					◎
7/17	午餐	麻婆豆腐飯套餐	◎	◎	◎			◎
		香菇雞湯		◎	◎	◎	◎	
		西瓜				◎		
	點心	奇亞籽百合藕粉羹	◎		◎			◎
7/18	午餐	彩椒雞丁什錦蓋飯	◎	◎	◎			
		豬肝菠菜蛋花湯	◎	◎	◎			
		蓮霧				◎		
	點心	五穀饅頭	◎					
		冬瓜茶						
7/19	午餐	芝麻日式涼麵	◎	◎	◎		◎	◎
		芭樂				◎		
	點心	焦糖手工豆花		◎			◎	

7 月份餐點表

大寶寶專用版

日期	餐點名稱	使用食材	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
7/22	午餐	番茄肉絲蛋炒飯	◎	◎	◎		◎	
		大瓜黑輪湯	◎		◎			
		蓮霧				◎		
	點心	葡萄乾麵包	◎			◎		
7/23	午餐	胚芽牛奶					◎	◎
		大滷麵	◎	◎	◎			
		香蕉				◎		
	點心	紅棗銀耳蓮子露	◎		◎	◎		
7/24	午餐	油蔥雞飯套餐	◎	◎	◎		◎	
		番茄蔬菜豆腐湯		◎	◎	◎		
		火龍果				◎		
	點心	檸檬愛玉蜜				◎		
7/25	午餐	南瓜蔬菜豬肉粥	◎	◎	◎			
		西瓜				◎		
	點心	鍋貼		◎	◎			
		洛神花茶						
7/26	午餐	豬肉壽喜丼飯	◎	◎	◎		◎	◎
		白蘿蔔魚丸湯		◎	◎			
		葡萄				◎		
	點心	枸杞絲瓜麵線	◎		◎			◎

7 月份餐點表

大寶寶專用版

日期	餐點名稱	使用食材	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
7/29	午餐 醬燒芥蘭雞丁炒飯	白飯 / 芥藍菜 / 豬肉片 / 洋蔥 / 青蔥 / 香菇 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 高麗菜	◎	◎	◎			
	皇帝豆貢丸湯	皇帝豆 / 貢丸 / 香菜	◎	◎	◎			
	西瓜	西瓜				◎		
	點心 紅豆燕麥牛奶	紅豆 / 燕麥 / 牛奶	◎				◎	◎
7/30	午餐 什錦炒意麵	意麵 / 豬絞肉 / 蝦米 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 高麗菜 / 香菇 / 豆干片	◎	◎	◎		◎	
	南瓜肉片湯	南瓜 / 豬肉片 / 大白菜	◎	◎	◎			
	芭樂	芭樂				◎		
	點心 烤地瓜	烤地瓜	◎					
7/31	午餐 清粥小菜套餐+玉米蛋+炒肉絲	粥 / 豬絞肉 / 玉米 / 黑葉白菜 / 蛋 / 毛豆仁	◎	◎	◎		◎	
	香蕉	香蕉				◎		
	點心 芝麻糊西米露	芝麻粉 / 西米露	◎				◎	◎

備註：1.本中心使用台灣豬肉。2.以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動！