

營養師健康小教室

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

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱		日期	餐點名稱	
7/1	午餐	蔬菜雞丁粥	7/8	午餐	鮭魚蔬菜粥	7/15	午餐	什錦蔬菜吻仔魚粥
		芭樂			火龍果			蘋果
	點心	蛋黃米糊		點心	玉米蒸蛋		點心	黑木耳甜湯
7/2	午餐	蔬菜豬肉麵	7/9	午餐	什錦湯麵	7/16	午餐	滑蛋絲瓜雞肉麵
		番茄			香蕉			香蕉
	點心	什錦蔬菜粥		點心	紅豆紫米粥		點心	綠豆湯
7/3	午餐	吻仔魚綜合蔬菜粥	7/10	午餐	和風豚肉粥	7/17	午餐	滑蛋雞肉粥
		火龍果			蓮霧			西瓜
	點心	馬鈴薯花椰菜雙拼		點心	清蒸南瓜		點心	蓮子藕粉甜湯
7/4	午餐	滑蛋瘦肉粥	7/11	午餐	萵菜吻仔魚粥	7/18	午餐	豬肝菠菜粥
		香蕉			芭樂			蓮霧
	點心	芝麻饅頭		點心	鮮奶吐司		點心	五穀饅頭
7/5	午餐	香菇雞肉粥	7/12	午餐	什錦百菇雞茸麵線	7/19	午餐	洋蔥枸杞菇菇瘦肉麵
		蓮霧			西瓜			芭樂
	點心	水煮小黃瓜		點心	水煮玉米		點心	手工豆花

7月份餐點表

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱		備註
7/22	午餐	什錦蔬菜鮭魚粥	7/29	午餐	芥蘭雞丁粥	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 3. 如有不能吃的食物，請主動告知該班托育人員 4. 食材本身不添加人工調味料，以天然食材原味為主 5. 會依據幼兒年齡、咀嚼、吞嚥等能力做個別調整 （如：軟硬、大小、泥狀、糊狀、固體狀等）
		蓮霧			蘋果	
點心	紅蘿蔔蒸蛋	點心	紅豆燕麥牛奶			
7/23	午餐	洋蔥枸杞菇菇瘦肉麵	7/30	午餐	什錦南瓜肉片麵	
		葡萄			芭樂	
點心	紅棗銀耳蓮子露	點心	烤地瓜			
7/24	午餐	番茄雞丁粥	7/31	午餐	清粥小菜套餐+絞肉玉米蛋	
		火龍果			香蕉	
點心	檸檬愛玉蜜	點心	芝麻糊西米露			
7/25	午餐	蔬菜豬肉粥				
		西瓜				
點心	南瓜豆腐雙拼					
7/26	午餐	玉米雞茸粥				
		葡萄				
點心	枸杞絲瓜麵線					