

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



8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	
8/1	午餐	什錦豬肉粥	8/5	午餐	鮭魚魚蔬菜粥	8/12	午餐	洋蔥枸杞菇菇瘦肉粥
		葡萄			蘋果			火龍果
	點心	三角葡萄饅頭		點心	肉末蒸蛋		點心	蛋黃米胡
8/2	午餐	紅蘿蔔燉肉粥	8/6	午餐	絲瓜金菇田園湯麵	8/13	午餐	滑蛋蔬菜雞肉麵
		火龍果			香蕉			芭樂
	點心	芝麻糊		點心	玉米米糊		點心	愛玉甜湯
			8/7	午餐	什錦蔬菜雞茸粥	8/14	午餐	南瓜洋蔥雞丁粥
					火龍果			葡萄
					點心		清蒸南瓜	點心
			8/8	午餐	萵菜吻仔魚粥	8/15	午餐	番茄豬肉粥
					芭樂			蘋果
					點心		蛋黃麵線	點心
			8/9	午餐	香菇雞肉麵	8/16	午餐	什錦鮭魚湯麵
					葡萄			香蕉
					點心		紅豆紫米粥	點心

8月份餐點表

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱		備註
8/19	午餐	玉米雞茸粥	8/26	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）
		芭樂			鳳梨	
點心	蔬菜馬鈴薯泥	點心	滑蛋黃麵線			
8/20	午餐	什錦南瓜蔬菜湯麵	8/27	午餐	鮭魚麵線	
		葡萄			香蕉	
點心	紅棗銀耳露	點心	小米粥			
8/21	午餐	白玉絲瓜豬肉粥	8/28	午餐	玉米翡翠瘦肉粥	
		香蕉			香蕉	
點心	花椰菜豆腐雙拼	點心	蛋黃泥			
8/22	午餐	吻仔魚瘦肉粥	8/29	午餐	鮮菇雞肉粥	
		蘋果			火龍果	
點心	紅蘿蔔蒸蛋	點心	小松菜米糊			
8/23	午餐	洋蔥枸杞雞肉粥	8/30	午餐	什錦蔬菜豬肉粥	
		火龍果			芭樂	
點心	綠豆西米露	點心	黑木耳甜湯			