

## 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



# 9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	
9/2 (一)	午餐	什錦鮭魚粥	9/9 (一)	午餐	滑蛋雞丁粥	9/16 (一)	午餐	百菇蔬菜瘦肉粥
		西瓜			蘋果			芭樂
	點心	水煮玉米		點心	綠豆地瓜湯		點心	芝麻糊
9/3 (二)	午餐	彩椒雞丁粥	9/10 (二)	午餐	什錦肉絲湯麵	9/17 (二)	中秋節放假一天	
		香蕉			香蕉			
	點心	小米甜粥		點心	肉末蒸蛋			
9/4 (三)	午餐	百菇豬肉麵	9/11 (三)	午餐	玉米雞茸粥	9/18 (三)	午餐	番茄豬肉粥
		火龍果			火龍果			香蕉
	點心	檸檬愛玉		點心	絲瓜麵線		點心	黑木耳甜湯
9/5 (四)	午餐	綜合蔬菜粥	9/12 (四)	午餐	萵菜叻仔魚粥	9/19 (四)	午餐	什錦鮭魚湯麵
		葡萄			芭樂			蘋果
	點心	花椰菜豆腐雙拼		點心	南瓜泥		點心	手工豆花
9/6 (五)	午餐	絲瓜金菇田園湯麵	9/13 (五)	午餐	清燉洋蔥豬肉粥	9/20 (五)	午餐	南瓜洋蔥雞丁粥
		芭樂			葡萄			香蕉
	點心	蛋黃米糊		點心	水煮玉米筍		點心	滑蛋麵線

# 9月份餐點表

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱		備註
9/23 (一)	午餐	吻仔魚瘦肉粥	9/30 (一)	午餐	鮭魚蔬菜麵線	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)
		蘋果			芭樂	
	點心	豆腐蛋黃泥		點心	地瓜泥	
9/24 (二)	午餐	白玉絲瓜豬肉湯麵				
		木瓜				
	點心	紅豆紫米粥				
9/25 (三)	午餐	玉米翡翠瘦肉粥				
		香蕉				
	點心	紅棗銀耳露				
9/26 (四)	午餐	筍絲雞肉粥				
		蘋果				
	點心	紅蘿蔔蒸蛋				
9/27 (五)	午餐	洋蔥枸杞雞肉粥				
		芭樂				
	點心	蔬菜馬鈴薯泥				