

霜降，第十八個節氣，是邁入冬季前，秋季的最後一個節氣

天氣漸冷，大地開始結霜，故名。此時節氣候已經慢慢由深秋進入冬季

平秋燥之氣，宜吃潤燥滋陰的飲食

豆腐、南瓜、銀耳、蘋果、葡萄、大棗、杏仁、蜂蜜

使用勾芡、燉燒等烹煮方法來達到保濕效果

柿子、橄欖、白柚、老薑、百合、蓮子

忌吃補與刺激食物，避免造成身體腸胃負擔



10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	
10/1 (二)	午餐	番茄蔬菜湯麵	10/7 (一)	午餐	百菇蔬菜瘦肉粥	10/14 (一)	午餐	菇菇雞丁粥
		香蕉			葡萄			火龍果
	點心	香菇蒸蛋		點心	小米粥		點心	芝麻糊
10/2 (三)	午餐	什錦鮭魚粥	10/8 (二)	午餐	百菇肉絲湯麵	10/15 (二)	午餐	什錦鮭魚湯麵
		蘋果			蘋果			芭樂
	點心	蔬菜馬鈴薯泥		點心	紅棗銀耳露		點心	地瓜泥
10/3 (四)	午餐	鮮蔬雞茸粥	10/9 (三)	午餐	滑蛋雞丁粥	10/16 (三)	午餐	番茄豬肉粥
		蓮霧			芭樂			葡萄
	點心	水煮玉米		點心	枸杞絲瓜麵線		點心	水煮玉米筍
10/4 (五)	午餐	彩椒肉絲粥	10/10 (四)	雙十節放假一天		10/17 (四)	午餐	枸杞雞肉粥
		芭樂						香蕉
	點心	豆腐花椰菜雙拼					點心	紅豆湯
			10/11 (五)	午餐	叻仔魚蔬菜粥	10/18 (五)	午餐	洋蔥豬肉粥
		香蕉			蓮霧			
				點心	蛋黃泥		點心	紅蘿蔔蒸蛋

10月份餐點表

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱		備註
10/21 (一)	午餐	香菇雞肉粥	10/28 (一)	午餐	鮭魚蔬菜粥	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)
		蘋果			芭樂	
點心	南瓜豆腐雙拼	點心	黑木耳甜湯			
10/22 (二)	午餐	白玉絲瓜豬肉湯麵	10/29 (二)	午餐	高麗菜雞肉麵	
		香蕉			香蕉	
點心	地瓜西米露	點心	南瓜泥			
10/23 (三)	午餐	蔬菜雞肉粥	10/30 (三)	午餐	洋蔥枸杞菇菇瘦肉粥	
		香蕉			火龍果	
點心	蔬菜滑蛋麵線	點心	紫米燕麥粥			
10/24 (四)	午餐	什錦吻仔魚粥	10/31 (四)	午餐	什錦蔬菜雞肉粥	
		蓮霧			葡萄	
點心	玉米米糊	點心	紅蘿蔔馬鈴薯泥			
10/25 (五)	午餐	玉米翡翠瘦肉粥				
		芭樂				
點心	綠豆湯					