#### 營養師健康小教室

#### 今年立冬日是11月7日為八大節氣之一,「立冬」象徵冬天正式來臨

「立冬」象徵冬天正式來臨,氣溫開始變化由涼轉寒,早期農業社會在這天會食療進補方式 犒賞一年辛勞、用此恢復元氣補充營養並達增強免疫抗寒保暖

至今日大家仍習慣冬令進補選擇薑母鴨、燒酒雞、羊肉爐此類藥膳, 但仍建議視每人體質而異,避免補過頭「上火」,另外藥膳常添加米酒此酒精類燉煮, 若家中有小孩要攝取需特別注意!

### 冬天是養腎季節,建議多吃「黑色食物」

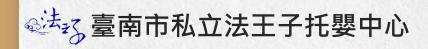
黑豆、黑棗、黑木耳、黑芝麻、熟地黃等補腎食材來滋補強身、調整體質



# ※法な 臺南市私立法王子托嬰中心

### 11月份餐點表

日期		餐點名稱		餐點名稱		日期	餐點名稱		
11/1 (五)	一级	<b>難丁菇菇粥</b>		午餐	番茄蔬菜湯麵	11/11 (—)	午餐	菠菜瘦肉粥	
	午餐	蘋果	11/4 ( <del>-</del> )		梨子			葡萄	
	點心	香菇蒸蛋			紅蘿蔔馬鈴薯泥		點心	桂圓紅棗銀耳露	
				午餐	吻仔魚蔬菜粥		午餐	什錦鮭魚湯麵	
			11/5 (二)	十筤	芭樂	11/12 (二)	丁良	火龍果	
				點心	紅豆紫米粥		點心	水煮玉米	
				午餐	香菇雞茸粥		午餐	百菇雞丁粥	
			11/6 (三)	十食	柳丁	11/13 (三)	一下良	芭樂	
				點心	絲瓜滑蛋麵線	ATTENDED TO COLUMN	點心	芝麻糊	
1	- 1			午餐	時蔬鮭魚粥		午餐	彩椒肉絲粥	
			11/7	一良	香蕉	11/14 (四)	丁良	香蕉	
				點心	冬瓜米苔目甜湯		點心	蔬菜馬鈴薯泥	
				午餐點心	鮮蔬肉片粥	11/15 (五)	午餐	南瓜豬肉粥	
1					香蕉			蜜棗	
1					烤地瓜		點心	蛋黃米糊	



## 11月份餐點表

日期		餐點名稱		期		備註
	ケタ	吻仔魚蔬菜粥	11/25 (—)	午餐	鮭魚蔬菜粥	
11/18 (—)	午餐	芭樂			芭樂	
	點心	蘿蔔肉末蒸蛋		點心	蔬菜米糊	
	午餐	白玉絲瓜豬肉湯麵	11/26 (二)	午餐	百菇蔬菜肉絲麵	
11/19 (二)	十筤	香蕉			木瓜	1. 本中心使用台灣豬肉
	點心	水煮玉米筍		點心	黑木耳甜湯	2. 以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動
	午餐	番茄蔬菜肉絲粥		午餐	洋蔥枸杞菇菇雞丁粥	3. 如有不能吃的食物,請主動告知該班托育人員
11/20 (三)	丁良	蘋果	11/27 (三)		葡萄	
	點心	豆花		點心	花椰菜馬鈴薯泥	4. 食材本身不添加人工調味料,以天然食材原味為主
	午餐	玉米蔬菜雞丁粥	11/28 (四)	午餐	什錦蔬菜豬肉粥	5. 會依據幼兒年齡、咀嚼、吞嚥等能力做個別調整
11/21 (四)	十食	葡萄			蘋果	(如:軟硬、大小、泥狀、糊狀、固體狀等)
\ <u> </u>	點心	綠豆湯		點心	南瓜豆腐雙拼	
	午餐	翡翠瘦肉粥	11/29 (五)	午餐點心	洋蔥雞肉粥	
11/22 (五)	一下良	火龍果			香蕉	
	點心	地瓜西米露			紅豆湯	