

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

寒冷季節日常養生重點！
穿暖、早睡、要運動



11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		
11/1 (五)	午餐	雞丁菇菇粥	11/4 (一)	午餐	番茄蔬菜湯麵	11/11 (一)	午餐	菠菜瘦肉粥	
		蘋果			梨子			葡萄	
	點心	香菇蒸蛋		點心	紅蘿蔔馬鈴薯泥		點心	桂圓紅棗銀耳露	
			11/5 (二)	午餐	吻仔魚蔬菜粥	11/12 (二)	午餐	什錦鮭魚湯麵	
					芭樂			火龍果	
			點心	紅豆紫米粥	點心		水煮玉米		
	11/6 (三)	午餐	香菇雞茸粥	11/13 (三)	午餐	百菇雞丁粥	11/14 (四)	午餐	彩椒肉絲粥
			柳丁			芭樂			香蕉
	點心	絲瓜滑蛋麵線	點心		芝麻糊	點心		蔬菜馬鈴薯泥	
11/7 (四)	午餐	時蔬鮭魚粥	11/8 (五)	午餐	鮮蔬肉片粥	11/15 (五)	午餐	南瓜豬肉粥	
		香蕉			香蕉			蜜棗	
點心	冬瓜米苔目甜湯	點心		烤地瓜	點心		蛋黃米糊		



11月份餐點表

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱		備註
11/18 (一)	午餐	吻仔魚蔬菜粥	11/25 (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)
		芭樂			芭樂	
點心	紅蘿蔔肉末蒸蛋	點心	蔬菜米糊			
11/19 (二)	午餐	白玉絲瓜豬肉湯麵	11/26 (二)	午餐	百菇蔬菜肉絲麵	
		香蕉			木瓜	
點心	水煮玉米筍	點心	黑木耳甜湯			
11/20 (三)	午餐	番茄蔬菜肉絲粥	11/27 (三)	午餐	洋蔥枸杞菇菇雞丁粥	
		蘋果			葡萄	
點心	豆花	點心	花椰菜馬鈴薯泥			
11/21 (四)	午餐	玉米蔬菜雞丁粥	11/28 (四)	午餐	什錦蔬菜豬肉粥	
		葡萄			蘋果	
點心	綠豆湯	點心	南瓜豆腐雙拼			
11/22 (五)	午餐	翡翠瘦肉粥	11/29 (五)	午餐	洋蔥雞肉粥	
		火龍果			香蕉	
點心	地瓜西米露	點心	紅豆湯			