

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

大寶寶專用版

日期	餐點名稱	使用食材	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高 鈣 食物類	堅果 種子類
五 11/1	午餐	蔥油雞丁飯		◎	◎	◎		
		蔬菜蛋花湯	白飯 / 雞肉 / 香菇 / 蔥	◎	◎			◎
		蘋果	時蔬 / 雞蛋 / 蔥				◎	
	點心	山粉圓甜湯	蘋果	◎	◎	◎		
		山粉圓 / 糖						



# 11月份餐點表

大寶寶專用版

日期	餐點名稱	使用食材	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
一 11/4	午餐 蕃茄肉絲蛋炒飯	白飯 / 小黃瓜 / 番茄 / 番茄糊 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆	◎	◎	◎		◎	
	白蘿蔔關東煮湯	白蘿蔔 / 芹菜 / 貢丸		◎	◎			
	點心 梨子	梨子				◎		
	點心 葡萄乾麵包 杏仁牛奶	麵粉 / 葡萄乾 杏仁粉 / 牛奶	◎			◎	◎	◎
二 11/5	午餐 麻油香菇雞湯麵	麵條 / 雞肉 / 香菇 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 洋蔥 / 薑 / 枸杞 / 青江菜	◎	◎	◎	◎		
	芭樂	芭樂				◎		
	點心 紅豆紫米粥	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	◎				◎	◎
三 11/6	午餐 炒回鍋肉片套餐	白飯 / 高麗菜 / 蒜苗 / 豆干 / 豬肉 / 蔥 / 洋蔥 / 青菜	◎	◎	◎		◎	
	海帶芽蛋花湯	海帶芽 / 雞蛋 / 金珍菇		◎	◎		◎	
	點心 柳丁	柳丁				◎		
	點心 絲瓜滑蛋麵線	麵線 / 雞蛋 / 絲瓜	◎	◎	◎			
四 11/7	午餐 什錦蔬菜瘦肉粥	白飯 / 豬肉絲 / 黑珍珠菇 / 白精靈菇 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 毛豆 / 芹菜 / 高麗菜 / 青江菜 / 雞蛋	◎	◎	◎		◎	
	點心 香蕉	香蕉				◎		
	點心 冬瓜米苔目甜湯	冬瓜磚 / 米苔目	◎					
五 11/8	午餐 滷味拌意麵	意麵 / 豬肉 / 白蘿蔔 / 杏鮑菇 / 豆包 / 青花椰 / 花生	◎	◎	◎			◎
	雞肉南瓜堅果濃湯	雞肉 / 大白菜 / 南瓜 / 碎堅果	◎	◎	◎			◎
	點心 烤地瓜	地瓜	◎					

# 11月份餐點表

大寶寶專用版

日期	餐點名稱	使用食材	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
一 11/11	午餐	金沙蝦仁蛋炒飯	白飯 / 鹹蛋黃 / 蝦仁 / 雞蛋 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 毛豆 / 肉絲 / 洋蔥	◎	◎	◎		
		菠菜鮮菇豆腐湯	菠菜 / 紅蘿蔔 / 金針菇 / 枸杞 / 嫩豆腐		◎	◎		
		葡萄	葡萄			◎		
	點心	桂圓紅棗銀耳露	桂圓 / 紅棗 / 白木耳 / 枸杞 / 冰糖		◎	◎		
二 11/12	午餐	藥膳豬肉湯麵	白麵 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 紅棗 / 枸杞 / 當歸 / 梅花肉	◎	◎	◎		
		火龍果	火龍果			◎		
	點心	水煮玉米	玉米	◎				
三 11/13	午餐	香菇肉燥飯套餐	白飯 / 肉燥 / 香菇 / 黑葉白菜 / 油豆腐	◎	◎	◎		
		豆薯肉絲蛋花湯	豆薯 / 雞蛋 / 肉絲 / 秀珍菇	◎	◎	◎		
		小番茄	小番茄			◎		
	點心	雞蛋糕	麵粉 / 雞蛋 / 牛奶	◎	◎		◎	
		麥茶	小麥	◎				
四 11/14	午餐	親子壽喜燒丼飯	白飯 / 豬肉 / 洋蔥 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 高麗菜 / 雞蛋	◎	◎	◎		
		豆腐味噌湯	海帶 / 豆腐 / 味噌 / 小魚乾		◎	◎		◎
		柳丁	柳丁				◎	
	點心	黑芝麻饅頭	麵粉 / 黑芝麻 / 酵母 / 糖	◎			◎	◎
		柚子茶	柚子			◎		
五 11/15	午餐	麻醬乾麵	麵條 / 麻醬 / 胡蘿蔔 / 豆芽菜 / 豬肉 / 小白菜	◎	◎	◎		◎
		南瓜肉片湯	豬肉 / 青蔥 / 南瓜 / 高麗菜 / 美白菇	◎	◎	◎		
		蜜棗	蜜棗				◎	
	點心	水煮蛋	雞蛋		◎			
		養生茶	紅棗 / 枸杞 / 黃耆			◎		



# 11月份餐點表

大寶寶專用版

日期	餐點名稱	使用食材	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高 鈣 食物類	堅果 種子類
一 11/18	午餐	夏威夷炒飯	白飯 / 蛋 / 玉米 / 鳳梨 / 青豆仁 / 紅蘿蔔 / 蝦 / 洋蔥	◎	◎	◎	◎	
		皇帝豆雞丁湯	皇帝豆 / 雞肉	◎	◎	◎		
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	紅蘿蔔肉末蒸蛋	紅蘿蔔 / 雞茸 / 雞蛋	◎	◎			
二 11/19	午餐	豚骨味噌拉麵	拉麵 / 豬肉絲 / 高麗菜 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 味噌 / 蔥 / 洋蔥 / 海苔 / 豚骨高湯 / 木耳 / 鴻喜菇	◎	◎	◎		
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	雞肉冬粉湯	雞蓉 / 冬粉 / 高麗菜	◎	◎	◎		
三 11/20	午餐	番茄豆腐套餐	黑芝麻 / 白飯 / 番茄 / 豬絞肉 / 豆腐 / 豆干丁 / 空心菜	◎	◎	◎	◎	◎
		金針肉絲湯	金針花 / 肉絲		◎	◎		
		蘋果	蘋果				◎	
	點心	豆花	黃豆		◎			
四 11/21	午餐	玉米蔬菜粥	白飯 / 雞蛋 / 雞肉 / 玉米 / 毛豆 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 芹菜 / 珊瑚菇 / 秀珍菇	◎	◎	◎	◎	
		葡萄	葡萄				◎	
	點心	紅豆饅頭	麵粉 / 紅豆	◎				
		洛神花茶	洛神花					
五 11/22	午餐	咖哩雞肉飯	白飯 / 咖哩 / 雞肉 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 洋蔥 / 四季豆	◎	◎	◎		
		大瓜魚丸湯	大黃瓜 / 魚丸 / 芹菜		◎	◎		
		火龍果	火龍果				◎	
	點心	牛奶西米露	牛奶 / 西米露				◎	

# 11月份餐點表

大寶寶專用版

日期	餐點名稱	使用食材	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品&高鈣食物類	堅果種子類
一 11/25	午餐 鮭魚蔬菜蛋飯	白飯 / 鮭魚 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 蔥 / 青江菜	◎	◎	◎		◎	
	山藥豬肉湯	山藥 / 豬肉片 / 枸杞 / 蓮子	◎	◎		◎		
	點心 芭樂	芭樂				◎		
	點心 芋頭麵包 牛奶	麵粉 / 芋頭 / 酵母 / 糖 牛奶	◎				◎	
二 11/26	午餐 南瓜蔬菜肉絲麵	麵 / 木耳 / 珊瑚菇 / 肉絲 / 高麗菜 / 小白菜 / 大白菜 / 南瓜 / 蔥 / 貢丸	◎	◎	◎			
	點心 木瓜 黑木耳甜湯	木瓜 黑木耳 / 枸杞 / 冰糖				◎		
三 11/27	午餐 蔥燒雞肉飯套餐	白飯 / 洋蔥 / 雞肉 / 香菇 / 玉米筍 / 油菜	◎	◎	◎			
	午餐 麻油豬肝湯 點心 葡萄	薑 / 豬肝 / 蔥 葡萄		◎		◎		
四 11/28	點心 肉片米苔目湯	豬肉片 / 米苔目 / 油蔥酥 / 韭菜	◎	◎	◎			
	午餐 醬燒豬肉燴飯	白飯 / 豬肉 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 青椒 / 彩椒 / 高麗菜 / 美白菇	◎	◎	◎			
	午餐 番茄蛋花湯	番茄 / 雞蛋 / 豆腐		◎	◎			
	點心 蘋果 關東煮	蘋果 白蘿蔔 / 黑輪 / 貢丸 / 柴魚片				◎		
五 11/29	午餐 番茄肉醬麵	番茄 / 玉米 / 毛豆仁 / 豬肉 / 面 / 洋蔥	◎	◎	◎		◎	
	午餐 玉米濃湯	玉米 / 牛奶 / 馬鈴薯 / 雞肉 / 洋蔥	◎	◎	◎		◎	
	點心 香蕉 八寶粥	香蕉 小蜜豆				◎		

備註：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！