

★溫馨小提醒：冬至節氣營養飲食3原則：

1. 湯圓健康煮聰明吃：

鹹湯圓可加大量新鮮蔬菜、減少豬油和油蔥酥的使用
甜湯圓可嘗試以桂花、龍眼乾、紅棗、枸杞、肉桂提味

2. 進補不惡補：

冬天建議平補即可，常見補氣材料如：枸杞、生薑、大白菜、白蘿蔔

3. 養生補腎，多食黑色食物：

如黑豆、黑木耳、黑芝麻等，另外核桃、桂圓、栗子等堅果類也是冬季益腎佳品

應景適量吃，避免
腸胃難消化、脹氣
不適、造成三高難
控制



12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	
12/2 (一)	午餐	叻仔魚玉米粥	12/9 (一)	午餐	金針肉絲蔬菜粥	12/16 (一)	午餐	彩椒雞丁粥
		番茄			火龍果			芭樂
	點心	南瓜泥		點心	黑米芝麻糊		點心	黑木耳甜湯
12/3 (二)	午餐	百菇雞湯麵	12/10 (二)	午餐	番茄滑蛋麵	12/17 (二)	午餐	什錦豬肉湯麵
		蘋果			柳丁			蘋果
	點心	紫米甜湯		點心	黑木耳甜湯		點心	紅豆湯
12/4 (三)	午餐	番茄肉末粥	12/11 (三)	午餐	香菇雞丁粥	12/18 (三)	午餐	莧菜叻仔魚粥
		芭樂			番茄			火龍果
	點心	小米粥		點心	滑蛋麵線		點心	檸檬愛玉
12/5 (四)	午餐	滑蛋絲瓜枸杞湯麵	12/12 (四)	午餐	鮭魚蔬菜蛋粥	12/19 (四)	午餐	玉米翡翠瘦肉粥
		香蕉			芭樂			香蕉
	點心	花椰菜豆腐雙拼		點心	馬鈴薯泥		點心	蓮子百合藕粉羹
12/6 (五)	午餐	什錦雞茸粥	12/13 (五)	午餐	洋蔥枸杞雞肉粥	12/20 (五)	午餐	南瓜豬肉粥
		芭樂			香蕉			柳丁
	點心	豆花		點心	蔬菜冬粉湯		點心	水煮玉米筍

12月份餐點表

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱		備註
12/23 (一)	午餐	洋蔥枸杞菇菇瘦肉粥	12/30 (一)	午餐	吻仔魚蔬菜粥	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			柳丁	
	點心	蒸地瓜		點心	水煮玉米	
12/24 (二)	午餐	蔬菜燉豬肉麵	12/31 (二)	午餐	百菇蔬菜肉絲麵	
		蘋果			火龍果	
	點心	桂圓紅棗銀耳露		點心	八寶粥	
12/25 (三)	午餐	南瓜雞丁粥				
		葡萄				
	點心	雞蛋麵線糊				
12/26 (四)	午餐	什錦鯛魚肉絲粥				
		香蕉				
	點心	蛋黃米糊				
12/27 (五)	午餐	蔬菜雞丁粥				
		火龍果				
	點心	玉米蒸蛋				