

營養師健康小教室

★營養師的溫馨小提醒：24節氣裡最後一個為「大寒」 建議飲食和生活作息原則把握住



1. 飲食平補為主、溫補為輔：
山藥、蘋果、紅棗、青蔥、紅豆、馬鈴薯等

2. 保持身體活動、預防心血管疾病：
多活動、曬太陽,能避免中風、心肌梗塞等，還能改善負面情緒

白蘿蔔、茼蒿、
大白菜等可解
油膩增加飽足
感！



01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	
1/2 (四)	午餐	彩椒雞肉粥	1/6 (一)	午餐	蔬菜吻仔魚粥	1/13 (一)	午餐	鮭魚蔬菜蛋粥
		芭樂			火龍果			芭樂
	點心	南瓜泥		點心	玉米肉末蒸蛋		點心	花椰菜豆腐雙拼
1/3 (五)	午餐	什錦湯麵	1/7 (二)	午餐	番茄肉絲湯麵	1/14 (二)	午餐	什錦豬肉湯麵
		蘋果			香蕉			蘋果
	點心	手工豆花		點心	桂圓紅棗銀耳湯		點心	蒸地瓜
	午餐	香菇雞茸粥	1/8 (三)	午餐	香菇雞茸粥	1/15 (三)	午餐	玉米雞丁粥
		蘋果			蘋果			蘋果
	點心	滑蛋麵線		點心	滑蛋麵線		點心	馬鈴薯紅蘿蔔泥
	午餐	菜豆豬肉粥	1/9 (四)	午餐	菜豆豬肉粥	1/16 (四)	午餐	百菇蔬菜瘦肉粥
		芭樂			芭樂			香蕉
	點心	蔬菜米糊		點心	蔬菜米糊		點心	綠豆湯
	午餐	洋蔥枸杞雞肉粥	1/10 (五)	午餐	洋蔥枸杞雞肉粥	1/17 (五)	午餐	南瓜豬肉湯麵
		香蕉			香蕉			柳丁
	點心	紅豆紫米湯		點心	紅豆紫米湯		點心	水煮玉米



01月份餐點表

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱	備註
1/20 (一)	午餐	莧菜吻仔魚粥	1/27 (一)		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)
		火龍果			
	點心	芝麻糊			
1/21 (二)	午餐	蔬菜燉豬肉麵	1/28 (二)		
		芭樂			
	點心	小米粥			
1/22 (三)	午餐	洋蔥枸杞雞丁粥	1/29 (三)		
		蘋果			
	點心	青菜冬粉湯			
1/23 (四)	午餐	鮭魚蔬菜粥	1/30 (四)		
		香蕉			
	點心	地瓜西米露			
1/24 (五)	午餐	什錦豬肉粥	1/31 (五)		
		香瓜			
	點心	蛋黃米糊			

過年放假
新年快樂