

## 營養師健康小教室

★營養師的溫馨小提醒：2025.02.03「立春」是二十四節氣之首，  
象徵新的一年開始！

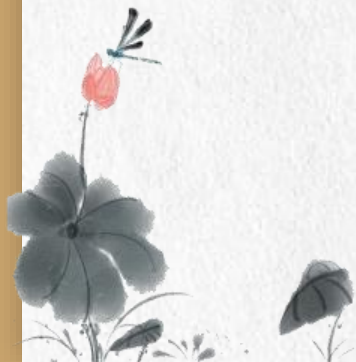
### 1. 立春首重養肝與提升體內氣血循環加：

蔥、蒜、韭菜、芹菜、香菜、香椿等

### 2. 為促進疏肝體循環正常運作，避免攝取：

辣椒、花椒、肉桂白醋、柑橘類水果、檸檬、山楂等

過年後，口味  
建議清淡避免  
太油膩，導致  
造成身體負擔



# 02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 2/3	午餐	櫻花蝦炒飯	白飯 / 櫻花蝦 / 洋蔥 / 雞蛋 / 豬肉 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 毛豆 / 高麗菜 / 青蔥	◎	◎	◎	◎	
		百菇蛋花湯	金針菇 / 芹菜 / 蛋		◎	◎		
		小番茄	小番茄				◎	
	點心	芋頭麵包	麵粉 / 芋頭 / 酵母 / 糖	◎				
二 2/4	午餐	台南擔仔麵	麵 / 豆芽 / 豬肉 / 小白菜 / 蔥酥 / 木耳 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎	◎	
		葡萄	葡萄				◎	
	點心	桂圓紅棗銀耳露	桂圓 / 紅棗 / 白木耳 / 枸杞 / 冰糖			◎	◎	
		杏仁牛奶	杏仁粉 / 牛奶				◎	◎
三 2/5	午餐	滑蛋肉燥豆腐燴飯套餐	白飯 / 雞蛋 / 豬絞肉 / 豆腐 / 黑木耳 / 菜豆 / 紅蘿蔔 / 青蔥 / 青江菜 / 黑芝麻	◎	◎	◎	◎	◎
		玉米海帶蛋花湯	玉米 / 海帶芽 / 雞蛋	◎	◎	◎	◎	
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	紫米紅豆湯	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	◎	◎	◎		
四 2/6	午餐	豬肉壽喜燒	黑芝麻 / 白飯 / 豬肉 / 洋蔥 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 豆芽菜	◎	◎	◎	◎	◎
		豆薯皇帝豆雞湯	豆薯 / 皇帝豆 / 雞肉 / 香菜	◎	◎	◎		
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	藜麥小米粥	藜麥 / 小米	◎				
五 2/7	午餐	奶油白醬義大利麵	義大利麵條 / 牛奶 / 奶油 / 洋蔥 / 紅彩椒 / 雞肉 / 青花椰 / 玉米筍 / 洋菇	◎	◎	◎	◎	
		海鮮蔬菜湯	杏鮑菇 / 金針菇 / 舞菇 / 高麗菜 / 洋蔥 / 紅蘿蔔 / 鯛魚片		◎	◎		
		蘋果	蘋果				◎	
	點心	紅蘿蔔蒸蛋	雞蛋 / 紅蘿蔔	◎	◎			
六 2/8	午餐	水餃	水餃皮 / 豬絞肉 / 青蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		
		玉米雞蓉湯	玉米粒 / 牛奶 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 蘑菇 / 雞蛋 / 南瓜籽 / 雞肉	◎	◎	◎	◎	◎
		鳳梨	鳳梨				◎	
	點心	關東煮	白蘿蔔 / 芹菜 / 貢丸 / 美白菇 / 鴻喜菇 / 柴魚	◎	◎	◎		



# 02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 2/10	午餐	蝦仁肉絲蛋炒飯	白飯 / 青蔥 / 蝦仁 / 雞蛋 / 豬肉絲 / 玉米 / 毛豆 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 腰果	◎	◎	◎		◎
		大瓜魚丸湯	大黃瓜 / 魚丸 / 芹菜		◎	◎		
		蜜棗	蜜棗				◎	
	點心	奇亞籽藕羹	蓮藕粉 / 奇亞籽 / 白芝麻	◎		◎		◎
二 2/11	午餐	百菇雞肉蔬菜麵	麵 / 鴻喜菇 / 金針菇 / 黑蠔菇 / 雞肉 / 玉米 / 高麗菜 / 洋蔥 / 西洋芹 / 青江菜 / 紅蘿蔔 / 木耳	◎	◎	◎		
		梨子	梨子				◎	
	點心	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕/香菇/油蔥酥/豬絞肉	◎	◎	◎		
三 2/12	午餐	油豆腐冬瓜滷肉飯	白飯 / 豬絞肉 / 油豆腐 / 香菇 / 冬瓜 / 紅蘿蔔 / 空心菜 / 黑芝麻	◎	◎	◎		◎
		套餐						
		香菇雞湯	香菇 / 雞肉丁 / 昆布 / 白蘿蔔 / 枸杞 / 柳松菇		◎	◎	◎	◎
		蘋果	蘋果				◎	
	點心	水煮玉米筍	玉米筍			◎		
四 2/13	午餐	蔬菜瘦肉粥	米 / 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	◎	◎	◎		◎
		橘子	橘子				◎	
	點心	花饅頭	麵粉 / 糖 / 酵母	◎				
		黑豆茶	黑豆		◎			
五 2/14	午餐	咖哩雞丁飯	白飯 / 咖哩 / 洋蔥 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 雞肉 / 黑芝麻 / 四季豆	◎	◎	◎		◎
		味噌豆腐湯	海帶 / 豆腐 / 味噌 / 小魚乾		◎	◎		◎
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	餛飩蛋花湯	雞蛋 / 豬絞肉 / 餛飩皮 / 芹菜	◎	◎	◎		

# 02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 2/17	午餐	鮪魚肉絲蛋炒飯	白飯 / 鮪魚 / 洋蔥 / 雞蛋 / 豬肉絲 / 紅蘿蔔 / 毛豆 / 玉米 / 高麗菜	◎	◎	◎	◎	
		吻仔魚紫菜蛋花湯	吻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋		◎	◎	◎	
		蘋果	蘋果			◎		
	點心	麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎			◎	
二 2/18	午餐	什錦豬肉湯麵	麵 / 豬肉片 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 紅棗 / 枸杞 / 當歸 / 素皮絲 / 秀珍菇 / 青江菜	◎	◎	◎	◎	
		葡萄	葡萄			◎		
	點心	地瓜牛奶西米露	地瓜 / 西米露 / 牛奶	◎			◎	
三 2/19	午餐	蘿蔔控肉飯套餐	白蘿蔔 / 紅蘿蔔 / 香菇切丁 / 梅花肉塊 / 空心菜 / 海帶 / 高麗菜	◎	◎	◎	◎	
		金針花肉絲湯	金針花 / 豬肉絲 / 昆布 / 香菇		◎	◎	◎	
		棗子	棗子			◎		
	點心	青菜貢丸蛋花湯	小白菜 / 貢丸 / 雞蛋		◎	◎		
四 2/20	午餐	彩椒雞肉燴飯	白飯 / 彩椒 / 雞肉 / 木耳 / 香菇 / 油菜 / 青花椰菜 / 洋蔥	◎	◎	◎		
		洋蔥蔬菜肉片湯	豬肉 / 大白菜 / 洋蔥 / 紅蘿蔔 / 珊瑚菇		◎	◎		
		小番茄	小番茄				◎	
	點心	黑糖爆漿饅頭	麵粉 / 黑糖 / 酵母	◎				
		冬瓜茶	冬瓜磚					
五 2/21	午餐	古早味肉羹麵	黃麵條 / 筍絲 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 金針菇 / 大白菜 / 香菇 / 雞蛋 / 肉羹 / 豆干絲 / 豬肉	◎	◎	◎	◎	
		芭樂	芭樂			◎		
	點心	水煮蛋	雞蛋		◎			
		麥茶	小麥	◎				



# 02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 2/24	午餐	番茄小黃瓜炒飯	白飯 / 小黃瓜 / 番茄 / 豬肉絲 / 玉米 / 青豆 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 高麗菜	◎	◎	◎		
		白蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔 / 貢丸 / 小白菜		◎	◎		
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	小蛋塔	麵粉 / 酵母 / 糖 / 牛奶 / 雞蛋	◎	◎			◎
		奇亞籽牛奶	牛奶 / 奇亞籽					◎
二 2/25	午餐	番茄紅燒豬肉麵	白麵條 / 豬肉 / 番茄 / 洋蔥 / 高麗菜 / 青江菜 / 金針菇 / 美白菇 / 黑珍珠菇	◎	◎	◎		
		葡萄	葡萄				◎	
	點心	黑糖綠豆蒜	綠豆蒜 / 黑糖	◎				
三 2/26	午餐	豆干肉燥飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 花生 / 豆干 / 豬絞肉 / 香菇 / 奶油白菜	◎	◎	◎		◎
		養生牛蒡雞湯	洋蔥 / 雞肉 / 牛蒡 / 高麗菜	◎	◎	◎		
		小番茄	小番茄				◎	
	點心	雞蛋麵線	雞蛋 / 麵線 / 麻油	◎	◎			◎
四 2/27	午餐	南瓜肉絲鹹粥	南瓜 / 肉絲 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 蔥酥 / 袖珍菇 / 白精靈菇 / 芹菜 / 蔥 / 小松菜	◎	◎	◎		
		蓮霧	蓮霧				◎	
	點心	什錦冬粉湯	冬粉 / 南瓜 / 板豆腐 / 豬肉絲 / 小白菜 / 枸杞	◎	◎	◎	◎	