

★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

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱		日期	餐點名稱	
2/3 (一)	午餐	百菇蔬菜粥	2/10 (一)	午餐	鮭魚蔬菜蛋粥	2/17 (一)	午餐	叻仔魚紫菜粥
		蘋果			香蕉			芭樂
	點心	芝麻糊		點心	蓮子藕粉甜湯		點心	玉米米糊
2/4 (二)	午餐	什錦肉絲湯麵	2/11 (二)	午餐	百菇雞肉蔬菜麵	2/18 (二)	午餐	什錦豬肉湯麵
		香蕉			藍莓			蘋果
點心	桂圓紅棗銀耳湯	點心		蒸南瓜	點心		地瓜西米露	
2/5 (三)	午餐	海帶叻仔魚粥	2/12 (三)	午餐	香菇雞肉粥	2/19 (三)	午餐	菠菜豬肉粥
		芭樂			蘋果			蘋果
點心	紅豆湯	點心		水煮玉米筍	點心		花椰菜豆腐雙拼	
2/6 (四)	午餐	番茄肉末粥	2/13 (四)	午餐	蔬菜瘦肉粥	2/20 (四)	午餐	彩椒雞肉粥
		芭樂			芭樂			香蕉
點心	小米粥	點心		南瓜豆腐雙拼	點心		蒸地瓜	
2/7 (五)	午餐	洋蔥枸杞雞肉粥	2/14 (五)	午餐	洋蔥雞肉粥	2/21 (五)	午餐	南瓜豬肉湯麵
		香蕉			香蕉			藍莓
點心	紅蘿蔔蒸蛋	點心		馬鈴薯紅蘿蔔泥	點心		蛋黃米糊	
2/8 (五)	午餐	玉米雞茸粥						
		蓮霧						
點心	蔬菜米糊							

02月份餐點表

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱		備註
2/24 (一)	午餐	什錦鮭魚湯麵				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)
		葡萄				
2/25 (二)	午餐	番茄燉豬肉麵				
		芭樂				
2/26 (三)	午餐	綠豆湯				
		莧菜吻仔魚粥				
2/27 (四)	午餐	蘋果				
		雞蛋麵線				
2/28 (五)	午餐	南瓜肉絲鹹粥				
		香蕉				
2/28 (五)	點心	青菜冬粉湯				
		和平紀念日放假一天				