

★營養師的溫馨小提醒：調控身體健康最重要的小螺絲-維生素

1. 主要功能

★維持身體健康必備的營養素，人體無法自行大量製造需仰賴食物補充

2. 維生素家族成員可分為

★水溶性維生素:可溶於水,主要負責能傳遞、輔助消化吸收,脂溶性維生素:可溶於油脂,主要協助新陳代謝和凝血功能,易存在肝臟、脂肪組織中,不容易缺乏但過量食用會有中毒等副作用

3. 過量或缺乏都不行

★體對維生素的日需求量很小,從天然食物中攝取都不會有攝取過量問題,但補充維生素補充品就可能有過量風險例如血栓或神經中毒；反之缺乏雖不會立即有死亡風險,但會導致很多疾病產生



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 2/2	早點心	芭樂片	芭樂				◎		
	午餐	櫛瓜肉絲炒飯	白飯 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 青豆 / 玉米 / 櫛瓜	◎	◎	◎			
		養生牛蒡雞湯	洋蔥 / 雞肉 / 牛蒡 / 高麗菜	◎	◎	◎			
	點心	麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎				◎	
二 2/3	早點心	火龍果丁	火龍果				◎		
	午餐	南瓜雞肉湯麵	麵 / 南瓜 / 雞肉 / 玉米 / 大白菜 / 洋蔥 / 西洋芹 / 青江菜 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎			
	點心	海苔小飯糰	海苔 / 白飯	◎					
三 2/4	早點心	香蕉塊	香蕉				◎		
	午餐	紅白蘿蔔滷肉飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 豬肉 / 油豆腐 / 紅蘿蔔 / 白蘿蔔 / 尼龍白菜 / 海帶結	◎	◎	◎		◎	◎
		百菇蔬菜湯	杏鮑菇 / 金針菇 / 舞菇 / 高麗菜 / 洋蔥 / 紅蘿蔔			◎			
	點心	雞蛋糕	麵粉 / 雞蛋 / 牛奶	◎	◎			◎	
四 2/5	早點心	蘋果片	蘋果				◎		
	午餐	竹筍肉絲粥	白飯 / 竹筍 / 豬肉 / 高麗菜 / 芹菜 / 香菇 / 蝦皮 / 紅蘿蔔 / 蛋	◎	◎	◎		◎	
	點心	花饅頭	麵粉 / 糖 / 酵母	◎					
		韓國柚子茶	柚子				◎		
五 2/6	早點心	番茄塊	番茄				◎		
	午餐	什錦台式肉羹麵	麵條 / 手工肉羹 / 扁魚 / 白菜 / 香菇 / 雞蛋 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 筍絲 / 豬肉	◎	◎	◎			
	點心	餛飩蛋花湯	雞蛋 / 豬絞肉 / 餛飩皮 / 芹菜	◎	◎	◎			

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！

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	2/9	早點心 芭樂片	芭樂				◎		
		午餐 鮭魚肉絲蛋炒飯	白飯 / 鮭魚 / 雞蛋 / 玉米 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 毛豆 / 肉絲 / 洋蔥	◎	◎	◎		◎	
		大瓜肉片蛋花湯	大黃瓜 / 豬肉片 / 芹菜 / 蛋		◎	◎			
		點心 起司麵包	麵粉 / 起司 / 酵母 / 糖	◎				◎	
二	2/10	奇亞籽牛奶	牛奶 / 奇亞籽				◎	◎	◎
		早點心 火龍果丁	火龍果				◎		
		午餐 什錦鍋燒意麵	意麵 / 魚丸 / 高麗菜 / 小白菜 / 雞蛋 / 木耳 / 蝦仁 / 板豆腐 / 南瓜 / 黑蠔菇	◎	◎	◎		◎	
三	2/11	點心 玉米蒸蛋	雞蛋 / 玉米	◎	◎				
		早點心 香蕉塊	香蕉				◎		
		午餐 香菇豆干肉燥飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 香菇 / 豬肉 / 豆干 / 紅蘿蔔 / 黑葉白菜 / 玉米筍	◎	◎	◎		◎	◎
		蓮子干貝雞湯	洋蔥 / 雞肉 / 蓮子 / 干貝 / 紅棗 / 薑片	◎	◎	◎	◎		
四	2/12	點心 綠豆薏仁湯	綠豆 / 薏仁 / 糖	◎					
		早點心 番茄塊	番茄				◎		
		午餐 咖哩豬肉飯	白飯 / 咖哩 / 洋蔥 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 梅花豬肉 / 黑芝麻 / 四季豆	◎	◎	◎		◎	◎
		豆腐味噌湯	海帶 / 豆腐 / 味噌 / 小魚乾		◎	◎		◎	
五	2/13	點心 古早味米苔目湯	米苔目 / 豬絞肉 / 韭菜 / 豆芽菜 / 芹菜 / 油蔥酥	◎	◎	◎			
		早點心 蘋果片	蘋果				◎		
		午餐 石頭火鍋海鮮湯飯	白飯 / 蛋 / 玉米筍 / 茭葛 / 高麗菜 / 木耳 / 鯛魚片 / 火鍋肉片 / 蝦仁 / 香菇	◎	◎	◎			
		點心 焦糖手工豆花	黃豆		◎			◎	

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！

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 2/23	早點心	芭樂片	芭樂				◎		
	午餐	鮪魚肉絲蛋炒飯	白飯 / 豬肉絲 / 鮪魚 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 青豆 / 玉米 海苔絲	◎	◎	◎		◎	
		紫菜蛋花湯	紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎		◎	
	點心	小籠包	水餃皮 / 豬絞肉 / 蔥	◎	◎	◎			
二 2/24	早點心	蘋果片	蘋果				◎		
	午餐	番茄雞肉湯麵	麵 / 雞肉 / 玉米 / 大白菜 / 洋蔥 / 西洋芹 / 青江菜 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 番茄 / 黑木耳	◎	◎	◎			
	點心	地瓜西米露	地瓜 / 西米露	◎					
三 2/25	早點心	香蕉塊	香蕉				◎		
	午餐	台式油豆腐肉燥飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 香菇 / 豬肉 / 油豆腐 / 紅蘿蔔 / 黑葉白菜	◎	◎	◎		◎	◎
		南瓜玉米雞湯	南瓜 / 玉米 / 雞丁 / 枸杞 / 青花椰菜	◎	◎	◎			
	點心	滑蛋雞絲麵	蛋 / 雞絲麵 / 小白菜 / 肉絲	◎	◎	◎			
四 2/26	早點心	火龍果丁	火龍果				◎		
	午餐	莧菜吻魚瘦肉粥	白飯 / 紅蘿蔔 / 毛豆 / 雞蛋 / 莧菜 / 玉米 / 吻仔魚 / 豬絞肉	◎	◎	◎		◎	
	點心	銀絲捲	麵粉 / 酵母 / 糖	◎					
		養生茶	紅棗 / 枸杞 / 黃耆				◎		
五 2/27	早點心								
	午餐								
	點心								

228和平紀念日 放假一天

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！