

★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

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱	
2/2 (一)	早點心	芭樂片	2/9 (一)	早點心	芭樂片
	午餐	洋蔥雞肉粥		午餐	鮭魚蔬菜粥
	點心	蓮子藕粉甜湯		點心	菠菜米糊
2/3 (二)	早點心	火龍果丁	2/10 (二)	早點心	火龍果丁
	午餐	南瓜雞肉湯麵		午餐	什錦豬肉湯麵
	點心	芝麻米糊		點心	玉米蒸蛋
2/4 (三)	早點心	香蕉塊	2/11 (三)	早點心	香蕉塊
	午餐	百菇蔬菜肉末粥		午餐	香菇雞肉粥
	點心	水煮玉米筍		點心	綠豆薏仁湯
2/5 (四)	早點心	蘋果片	2/12 (四)	早點心	番茄塊
	午餐	竹筍肉絲粥		午餐	台式肉絲鹹粥
	點心	小米粥		點心	馬鈴薯紅蘿蔔泥
2/6 (五)	早點心	番茄塊	2/13 (五)	早點心	蘋果片
	午餐	吻仔魚海帶麵線		午餐	鯛魚肉末粥
	點心	花椰菜豆腐雙拼		點心	手工豆花



偏食小叮嚀：小孩若仍無法接受，父母也不要氣餒哦！只要給予支持和鼓勵，小孩有一天也許就能接受並開心享受。

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

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		備註	
2/23 (一)	早點心	芭樂片	2. 本中心使用台灣豬肉 2. 菜單會因應季節、食材供應而有所更動 4. 如有不能吃的食材，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)	
	午餐	白玉絲瓜豬肉粥		
	點心	紫米紅豆湯		
2/24 (二)	早點心	蘋果片	2. 本中心使用台灣豬肉 2. 菜單會因應季節、食材供應而有所更動 4. 如有不能吃的食材，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)	
	午餐	番茄雞肉湯麵		
	點心	地瓜西米露		
2/25 (三)	早點心	香蕉塊	2. 本中心使用台灣豬肉 2. 菜單會因應季節、食材供應而有所更動 4. 如有不能吃的食材，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)	
	午餐	玉米雞茸粥		
	點心	清蒸南瓜泥		
2/26 (四)	早點心	火龍果丁	2. 本中心使用台灣豬肉 2. 菜單會因應季節、食材供應而有所更動 4. 如有不能吃的食材，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)	
	午餐	莧菜吻魚瘦肉粥		
	點心	滑蛋麵線		
2/27 (五)	早點心	228和平紀念日 放假一天		
	午餐			
	點心			

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！