

1. 保護神經，維持消化系統健康-維生素B1 三大功效

- 維持神經系統傳導正常、心臟、肌肉正常運作功能.
- 維持腸胃消化系統運作的輔助酶.
- 維持體內水分平衡, 排除體內多餘水分的利尿作用.

2. 食材選擇：全穀類、綠色蔬菜

- 幫助吸收的盟友：葉酸、菸鹼酸、B群、C、E
- 阻礙吸收的損友：咖啡因、單寧酸、酒精、生海鮮
- 過剩症狀：似中毒症:心跳過快、呼吸困難、焦躁易怒
- 不足症狀：消化不良、便秘、生長遲緩、腳氣病等. 易缺乏族群:老年人、孕婦、神經發炎和疼痛者、外食族、飲酒者

一起當菜菜超人 🥦



03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 3/2	早點心 芭樂片	芭樂				◎			
	午餐	櫻花蝦日式炒飯	白飯 / 櫻花蝦 / 洋蔥 / 雞蛋 / 豬絞肉 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 毛豆 / 高麗菜 / 青蔥	◎	◎	◎		◎	
		白蘿蔔山藥肉絲湯	山藥 / 白蘿蔔 / 肉絲 / 秀珍菇 / 白玉菇 / 枸杞	◎	◎		◎		
	點心	海綿蛋糕	麵粉 / 酵母 / 糖	◎					
牛奶		牛奶					◎		
二 3/3	早點心 番茄丁	番茄				◎			
	午餐	清燉蘿蔔豬肉湯麵	麵 / 白蘿蔔 / 大白菜 / 紅蘿蔔 / 豬肉 / 香菇 / 美白菇 / 木耳 / 玉米筍 / 油豆腐 / 青花椰	◎	◎	◎			
		點心 玉米肉末蒸蛋	雞蛋 / 玉米 / 豬絞肉	◎	◎				
三 3/4	早點心 香蕉塊	香蕉				◎			
	午餐	三杯雞丁套餐	白飯 / 雞胸肉 / 豆包 / 小黃瓜 / 杏鮑菇 / 紅黃彩椒 / 九層塔 / 蒜 / 薑片 / 黑葉白菜	◎	◎	◎			
		番茄蔬菜豆腐湯	番茄 / 小白菜 / 嫩豆腐 / 雞蛋		◎	◎			
	點心 包蛋旗魚黑輪	旗魚漿 / 雞蛋	◎	◎					
四 3/5	早點心 火龍果丁	火龍果				◎			
	午餐	冬菇什錦燴飯	白飯 / 手工肉羹 / 扁魚 / 白菜 / 冬菇 / 雞蛋 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 筍絲 / 豬肉片	◎	◎	◎			
		香菇肉片湯	豬肉 / 香菇		◎	◎			
	點心 紅棗銀耳蓮子露	紅棗 / 銀耳 / 蓮子	◎		◎	◎			
五 3/6	早點心 蘋果片	蘋果				◎			
	午餐	什錦海鮮炒麵	麵 / 花枝 / 蝦仁 / 豆芽菜 / 肉絲 / 香菇 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 高麗菜 / 青江菜	◎	◎	◎		◎	
		豆薯蛋花湯	豆薯 / 雞蛋	◎	◎	◎			
	點心 關東煮	白蘿蔔 / 芹菜 / 玉米 / 美白菇 / 鴻喜菇 / 柴魚 / 冬粉	◎	◎	◎				

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！

03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 3/9	早點心 芭樂片	芭樂				◎		
	午餐 脆瓜番茄肉絲蛋炒飯	白飯 / 小黃瓜 / 番茄 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / 杏仁片	◎	◎	◎		◎	◎
		鮭魚味噌湯	鮭魚 / 豆腐 / 洋蔥 / 味噌 / 蔥 / 海帶		◎	◎		◎
	點心 水煮蛋	雞蛋		◎				
冬瓜茶		冬瓜磚			◎			
二 3/10	早點心 番茄丁	番茄				◎		
	午餐 蝦米絲瓜金菇湯麵	麵條 / 蝦米 / 高麗菜 / 木耳 / 絲瓜 / 金菇 / 芹菜 / 紅蘿蔔 / 枸杞 / 豬肉絲 / 板豆腐	◎	◎	◎			
		點心 小米粥	小米	◎				
三 3/11	早點心 香蕉塊	香蕉				◎		
	午餐 油豆腐肉燥飯套餐	白飯 / 尼龍白菜 / 豬肉 / 油豆腐 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 黑木耳	◎	◎	◎		◎	
		翡翠海鮮羹	蝦仁 / 翡翠 / 雞蛋 / 花枝 / 豆腐 / 絞肉 / 吻仔魚		◎	◎		◎
點心 蛋花雞絲麵	蛋 / 雞絲麵 / 小白菜 / 肉絲	◎	◎	◎				
四 3/12	早點心 蘋果片	蘋果						
	午餐 竹筍雞肉粥	白飯 / 竹筍 / 雞肉 / 高麗菜 / 芹菜 / 香菇 / 蝦皮 / 紅蘿蔔 / 貢丸 / 蛋	◎	◎	◎		◎	
		點心 芋泥包	麵粉 / 芋泥 / 糖 / 酵母	◎				
	麥茶		小麥	◎				
五 3/13	早點心 火龍果丁	火龍果						
	午餐 客家美濃炒飯條	粿仔條 / 豬肉絲 / 蔥 / 香菇 / 豆芽菜 / 高麗菜 / 韭菜 / 洋蔥 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		◎	
		牛蒡干貝蔬菜湯	干貝 / 白蘿蔔 / 袖珍菇 / 牛蒡		◎	◎		
	點心 餛飩蛋花湯	雞蛋 / 豬絞肉 / 餛飩皮	◎	◎				

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！

03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 3/16	早點心	芭樂片				◎			
	午餐	XO醬肉絲蛋炒飯	白飯 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / XO醬 / 高麗菜 / 洋蔥	◎	◎	◎		◎	
		玉米海帶芽蛋花湯	玉米 / 海帶 / 雞蛋	◎	◎	◎		◎	
	點心	水煮玉米	◎						
二 3/17	早點心	蘋果片				◎			
	午餐	日式味噌拉麵	麵條 / 味噌 / 豬肉片 / 高麗菜 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 蔥 / 洋蔥 / 海苔 / 鴻喜菇 / 豆腐	◎	◎	◎		◎	
		點心	仙草凍牛奶					◎	
三 3/18	早點心	香蕉塊				◎			
	午餐	豆干肉燥飯套餐	白飯 / 豆干 / 空心菜 / 豬肉 / 香菇 / 熟花生	◎	◎	◎			◎
		人蔘香菇雞湯	蔘鬚 / 高麗菜 / 枸杞 / 雞肉 / 香菇 / 金針菇		◎	◎	◎		
	點心	燒賣	豬絞肉 / 水餃皮	◎	◎				
四 3/19	早點心	番茄丁				◎			
	午餐	彩椒雞肉燴飯	白飯 / 彩椒 / 雞肉 / 木耳 / 香菇 / 青花椰菜 / 洋蔥 / 白芝麻 / 蘑菇	◎	◎	◎			◎
		紅莧菜蒜子豆腐湯	豆腐 / 紅莧菜 / 蒜仁子 / 蔥		◎	◎			
	點心	黑糖饅頭	麵粉 / 黑糖 / 酵母	◎					
豆漿		黃豆		◎					
五 3/20	早點心	火龍果丁				◎			
	午餐	肉燥陽春乾麵	豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 陽春麵條 / 豆干 / 豬絞肉 / 香菇	◎	◎	◎		◎	
		紫菜吻仔魚湯	吻仔魚 / 紫菜 / 蔥		◎	◎		◎	
	點心	紅豆薏仁湯	紅豆 / 薏仁	◎					

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！

03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 3/23	早點心	芭樂片				◎			
	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	◎	◎	◎		◎	
		大白番茄蛋花湯	番茄 / 雞蛋 / 豆腐		◎	◎			
	點心	葡萄乾麵包	麵粉 / 葡萄乾	◎			◎		
杏仁牛奶		杏仁粉 / 牛奶					◎	◎	
二 3/24	早點心	火龍果丁							
	午餐	麻醬乾麵	麵條 / 豬絞肉 / 豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 小黃瓜 / 麻醬 / 木耳	◎	◎	◎			◎
		大瓜蛋花湯	黃瓜 / 香菜 / 蛋		◎	◎			
	點心	奇亞籽枸杞藕粉羹	蓮藕粉 / 奇亞籽 / 白芝麻 / 枸杞	◎			◎	◎	
三 3/25	早點心	香蕉塊				◎			
	午餐	蔥油雞肉飯套餐	白飯 / 雞肉絲 / 奶油白菜 / 紅蘿蔔 / 蛋 / 玉米筍	◎	◎	◎			
		白蘿蔔玉米豬肉湯	玉米 / 豬肉 / 白蘿蔔 / 枸杞	◎	◎	◎	◎		
	點心	麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎			◎		
四 3/26	早點心	番茄丁							
	午餐	鮭魚海產粥	白飯 / 花枝 / 蝦仁 / 肉絲 / 魚丸 / 芹菜 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 鮭魚 / 鴻喜菇 / 珊瑚菇	◎	◎	◎			
	點心	桂圓紫米粥	紫米 / 桂圓 / 紅棗	◎			◎		
五 3/27	早點心	蘋果片				◎			
	午餐	白醬雞肉燉飯	洋蔥 / 牛奶 / 蘑菇 / 雞肉 / 彩椒 / 青花椰菜 / 黑珍珠菇 / 碎腰果	◎	◎	◎		◎	◎
		南瓜肉片湯	豬肉 / 青蔥 / 南瓜 / 高麗菜 / 美白菇	◎	◎	◎			
	點心	蔬菜肉絲冬粉湯	蔬菜 / 冬粉 / 蛋 / 肉絲	◎	◎	◎			

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！

03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 3/30	早點心	芭樂片				◎		
	午餐	蝦仁肉絲蛋炒飯		◎	◎	◎		◎
		味噌豆腐湯	海帶 / 豆腐 / 味噌 / 小魚乾 / 蔥		◎	◎		◎
	點心	地瓜綠豆湯	地瓜 / 綠豆	◎				
二 3/31	早點心	番茄丁				◎		
	午餐	什錦肉絲炒麵		◎	◎	◎		◎
		皇帝豆豬肉湯	皇帝豆 / 豬肉 / 白蘿蔔 / 香菜 / 薑片		◎	◎		
	點心	海苔小飯糰	海苔 / 白飯	◎				

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！

