

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

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱		日期	餐點名稱	
3/2 (一)	早點心	芭樂泥	3/9 (一)	早點心	芭樂泥	3/16 (一)	早點心	芭樂泥
	午餐	鯛魚蔬菜粥		午餐	鮭魚海帶蔬菜粥		午餐	海帶芽滑蛋粥
	點心	馬鈴薯紅蘿蔔泥		點心	蛋黃米糊		點心	水煮玉米
3/3 (二)	早點心	番茄丁	3/10 (二)	早點心	番茄丁	3/17 (二)	早點心	蘋果片
	午餐	蘿蔔豬肉湯麵		午餐	絲瓜金菇湯麵		午餐	日式豬肉拉麵
	點心	玉米肉末蒸蛋		點心	小米粥		點心	百香果檸檬愛玉
3/4 (三)	早點心	香蕉泥	3/11 (三)	早點心	香蕉泥	3/18 (三)	早點心	香蕉泥
	午餐	蔬菜雞肉粥		午餐	莧菜吻魚瘦肉粥		午餐	香菇雞肉粥
	點心	南瓜豆腐雙拼		點心	滑蛋麵線		點心	地瓜西米露
3/5 (四)	早點心	火龍果丁	3/12 (四)	早點心	蘋果片	3/19 (四)	早點心	番茄丁
	午餐	冬菇什錦粥		午餐	竹筍雞肉粥		午餐	彩椒雞肉粥
	點心	紅棗銀耳蓮子露		點心	蒸地瓜		點心	蒸南瓜
3/6 (五)	早點心	蘋果片	3/13 (五)	早點心	火龍果丁	3/20 (五)	早點心	火龍果丁
	午餐	吻仔魚什錦麵		午餐	番茄肉末粥		午餐	紫菜吻仔魚麵線
	點心	玉米米糊		點心	水煮花椰菜		點心	紅豆湯

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

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱		備註
3/23 (一)	早點心	芭樂泥	3/30 (一)	早點心	芭樂泥	1. 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)
	午餐	洋蔥雞丁粥		午餐	什錦叻仔魚粥	
	點心	蔬菜米糊		點心	綠豆湯	
3/24 (二)	早點心	火龍果丁	3/31 (二)	早點心	番茄丁	
	午餐	菇菇瘦肉粥		午餐	肉絲蔬菜粥	
	點心	枸杞藕粉羹		點心	紅蘿蔔蒸蛋	
3/25 (三)	早點心	香蕉泥				
	午餐	玉米雞肉粥				
	點心	芝麻糊				
3/26 (四)	早點心	番茄丁				
	午餐	鮭魚肉絲粥				
	點心	桂圓紫米粥				
3/27 (五)	早點心	蘋果片				
	午餐	南瓜肉片湯麵				
	點心	水煮玉米筍				

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！