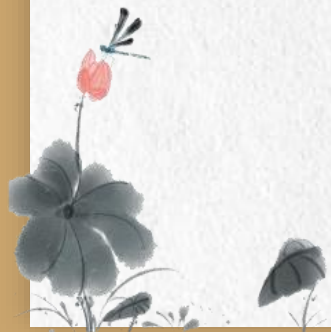


★溫馨小提醒：

1. 促進皮膚、毛髮、指甲健康：有「皮膚的維生素」之稱，有助於維持皮膚黏膜健康和預防口、唇、舌發炎，能修復黏膜組織或減輕疼痛症狀。
2. 保護眼睛、預防眼疾：有助於眼睛適應光線，預防白內障發生。
3. 預防偏頭痛：B2是能增加腦細胞中粒線體能量代謝的輔酶，研究顯示補充足夠的 B2 有助於降低偏頭痛的發作頻率和減輕嚴重度。

一起當蔬菜超人



# 04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
三 4/1	早點心	香蕉塊				◎		
	午餐	油豆腐香菇肉燥飯套餐	白飯 / 香菇 / 豬肉 / 油豆腐 / 紅蘿蔔 / 黑葉白菜	◎	◎	◎		
		豆薯蛋花湯	豆薯 / 雞蛋	◎	◎	◎		
	點心	滑蛋雞絲麵	蛋 / 雞絲麵 / 小白菜 / 肉絲	◎	◎	◎		
四 4/2	早點心	蘋果片				◎		
	午餐	南瓜蔬菜豬肉粥	白飯 / 南瓜 / 金滑菇 / 芹菜 / 青花椰菜 / 玉米 / 毛豆 / 白精靈 菇 / 紅蘿蔔 / 豬肉 / 海帶芽	◎	◎	◎		
	點心	三角葡萄饅頭	麵粉 / 葡萄乾	◎			◎	
		豆漿	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！

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	
二 4/7	早點心	芭樂片				◎			
	午餐	什錦蔬菜肉絲湯麵			◎		◎		
	點心	雞蛋糕	麵粉 / 雞蛋 / 牛奶	◎	◎			◎	
		牛奶	牛奶					◎	
三 4/8	早點心	香蕉塊				◎			
	午餐	香菇肉燥飯套餐		◎	◎	◎		◎	
		菱角雞湯	菱角 / 雞肉 / 紅棗 / 枸杞	◎	◎		◎		
	點心	紅豆薏仁湯	◎						
四 4/9	早點心	葡萄塊				◎			
	午餐	地瓜粥+玉米炒蛋+ 洋蔥炒肉絲		◎	◎				
	點心	小籠包	◎	◎	◎				
五 4/10	早點心	鳳梨塊				◎			
	午餐	台式炒麵	◎	◎	◎		◎		
		吻仔魚紫菜蛋花湯			◎	◎		◎	
	點心	焦糖手工豆花		◎			◎		

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！

# 04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 4/13	早點心	芭樂片				◎		
	午餐	水餃	水餃皮 / 豬絞肉 / 青蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		
		酸辣湯	紅蘿蔔 / 黑木耳 / 筍絲 / 豆腐 / 金針花 / 雞蛋		◎	◎		
	點心	鹹奶油麵包	麵粉 / 奶油 / 牛奶	◎				◎
麥茶		小麥	◎					
二 4/14	早點心	蘋果片				◎		
	午餐	肉燥擔仔湯麵	◎	◎	◎		◎	
	點心	仙草凍牛奶					◎	
三 4/15	早點心	香蕉塊				◎		
	午餐	馬鈴薯燉肉飯套餐	◎	◎	◎			◎
		冬瓜肉片湯		◎	◎	◎		
	點心	綠豆湯	◎					
四 4/16	早點心	鳳梨塊				◎		
	午餐	蠔油芥藍豬肉燴飯	◎	◎	◎			
		麻筍絲雞湯		◎	◎			
	點心	蒸蘿蔔糕	◎	◎	◎			
五 4/17	早點心	葡萄塊				◎		
	午餐	什錦鍋燒意麵	◎	◎	◎		◎	
	點心	餛飩蛋花湯	◎	◎				

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！

# 04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 4/20	早點心	芭樂片				◎		
	午餐	三杯雞丁炒飯	白飯 / 雞肉 / 雞蛋 / 彩椒 / 杏鮑菇 / 高麗菜 / 洋蔥 / 薑 / 九層塔		◎	◎	◎	
		大頭菜豬肉湯	豬肉 / 大頭菜 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 香菜		◎	◎	◎	
點心	紅棗銀耳露	紅棗 / 銀耳 / 枸杞				◎		
二 4/21	早點心	蘋果片				◎		
	午餐	蕃茄肉醬義大利麵	義大利麵 / 蕃茄 / 豬絞肉 / 青花椰 / 玉米 / 洋菇 / 紅蘿蔔		◎	◎	◎	
		翡翠豆腐海鮮羹	豆腐 / 蝦仁 / 翡翠 / 雞蛋 / 花枝 / 海帶芽 / 金針菇			◎	◎	◎
點心	小米粥	小米		◎				
三 4/22	早點心	香蕉塊				◎		
	午餐	糖醋雞丁蛋燴飯	白飯 / 彩椒 / 雞肉 / 洋蔥 / 青椒 / 蛋 / 節瓜		◎	◎	◎	
		蔬菜南瓜湯	南瓜 / 高麗菜 / 芹菜 / 小白菜 / 豆皮 / 番茄		◎	◎	◎	
點心	麥片牛奶	麥片 / 牛奶		◎			◎	
四 4/23	早點心	鳳梨塊				◎		
	午餐	旗魚海產粥	白飯 / 花枝 / 蝦仁 / 肉絲 / 魚丸 / 芹菜 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 旗魚 / 玉米		◎	◎	◎	
	點心	黑芝麻饅頭	麵粉 / 黑芝麻 / 酵母 / 糖		◎			◎
柚子茶		柚子醬				◎		
五 4/24	早點心	葡萄塊				◎		
	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 / 花椰菜		◎	◎	◎	◎
		絲瓜菇蛋花湯	絲瓜 / 鴻喜菇 / 雞蛋			◎	◎	
點心	關東煮	白蘿蔔 / 芹菜 / 貢丸 / 美白菇 / 玉米 / 柴魚 / 油豆腐		◎	◎	◎		

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！

# 04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 4/27	早點心	芭樂片				◎			
	午餐	夏威夷炒飯	白飯 / 蛋 / 玉米 / 鳳梨 / 青豆仁 / 紅蘿蔔 / 蝦 / 洋蔥	◎	◎	◎	◎		
		牛蒡香菇雞湯	香菇 / 雞肉 / 牛蒡 / 高麗菜 / 洋蔥 / 白蘿蔔	◎	◎	◎			
	點心	起司麵包	麵粉 / 起司 / 酵母 / 糖	◎				◎	
奇亞籽牛奶		牛奶 / 奇亞籽					◎	◎	
二 4/28	早點心	鳳梨塊				◎			
	午餐	清燉蘿蔔湯麵	麵 / 白蘿蔔 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 玉米筍 / 油菜 / 玉米 / 豬肉 / 芹菜 / 高麗菜 / 豆節	◎	◎	◎			
		點心	紅蘿蔔蒸蛋		◎	◎			
三 4/29	早點心	香蕉塊				◎			
	午餐	彩椒雞丁燴飯	白飯 / 彩椒 / 雞肉 / 木耳 / 香菇 / 油菜 / 青花椰菜 / 洋蔥	◎	◎	◎			
		金針花大白肉絲湯	金針花 / 豬肉絲 / 昆布 / 香菇 / 大白菜		◎	◎		◎	
	點心	地瓜西米露	地瓜 / 西谷米	◎					
四 4/30	早點心	蘋果片				◎			
	午餐	親子壽喜燒丼飯	白飯 / 豬肉 / 洋蔥 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 高麗菜 / 雞蛋 / 白芝麻	◎	◎	◎			◎
		山藥蓮子肉片湯	山藥 / 蓮子 / 豬肉片 / 枸杞	◎	◎		◎		
	點心	烤地瓜							

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！