

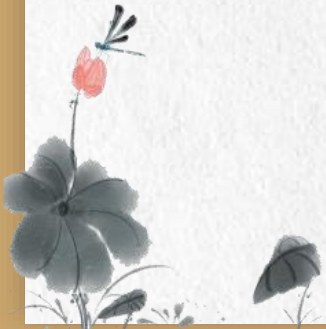
★溫馨小提醒

維生素B3是人體維持能量代謝與神經系統健康的關鍵營養素。

三大功效：

1. 穩定神經、情緒系統：是B群中人體需求量最多，具有消除疲勞、安定情緒，維持神經正常運作。
2. 能量代謝轉換、輔助消化道系統運作、血脂管理：幫助蛋白質、脂肪、碳水化合物轉化為能量；保護腸胃機能正常；高劑量（需醫囑）可用於調節膽固醇。
3. 修補黏膜組織、保護肌膚：可修補因紫外線等造成傷害的肌膚、維持皮膚屏障功能，緩解發炎。

一起當蔬菜超人



05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 5/4	早點心	芭樂片				◎			
	午餐	三杯雞飯	白飯 / 雞肉 / 雞蛋 / 彩椒 / 杏鮑菇 / 高麗菜 / 洋蔥 / 薑 / 九層塔	◎	◎	◎			
		玉米肉片湯	豬肉 / 玉米		◎	◎			
	點心	水煮蛋	雞蛋		◎				
麥茶		小麥	◎						
二 5/5	早點心	木瓜丁							
	午餐	百菇蔬菜豬肉湯麵	麵 / 豬肉 / 美白菇 / 珍珠菇 / 金針菇 / 油菜 / 紅蘿蔔 / 大白菜	◎	◎	◎			
	點心	百香果愛玉蜜	百香果 / 愛玉			◎	◎		
三 5/6	早點心	香蕉塊				◎			
	午餐	肉醬蛋豆腐燴飯套餐	白飯 / 雞蛋 / 豬絞肉 / 豆腐 / 黑木耳 / 菜豆 / 紅蘿蔔 / 青蔥 / 青江菜 / 黑芝麻	◎	◎	◎		◎	◎
		麻筍雞肉湯	麻筍 / 雞肉		◎	◎			
	點心	奇亞籽藕羹	蓮藕粉 / 奇亞籽 / 白芝麻	◎				◎	
四 5/7	早點心	蘋果片				◎			
	午餐	絲瓜肉片粥	白飯 / 絲瓜 / 豬肉 / 黑蠔菇 / 秀珍菇 / 枸杞 / 蔥酥 / 蔥 / 蝦米	◎	◎	◎	◎		
	點心	花饅頭	麵粉 / 糖 / 酵母	◎					
		冬瓜茶	冬瓜磚						
五 5/8	早點心	鳳梨塊				◎			
	午餐	炸醬乾麵	陽春麵條 / 豬絞肉 / 豆芽菜 / 小白菜 / 豆干 / 紅蘿蔔 / 小黃瓜 / 青蔥	◎	◎	◎		◎	
		白蘿蔔干貝湯	白蘿蔔 / 干貝		◎	◎			
	點心	地瓜綠豆甜湯	地瓜 / 綠豆	◎					

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！

05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 5/11	早點心	芭樂片				◎			
	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	◎	◎	◎		◎	
		香菇雞湯	香菇 / 雞肉丁 / 昆布 / 白蘿蔔		◎	◎		◎	
	點心	紅豆麵包	麵粉 / 紅豆 / 酵母 / 糖	◎					
牛奶		牛奶					◎		
二 5/12	早點心	蓮霧片				◎			
	午餐	洋蔥蕃茄蛋麵	麵條 / 洋蔥 / 牛番茄 / 豬肉 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 白精靈菇 / 高麗菜 / 黑珍珠 / 金針菇 / 雞蛋 / 甜豆莢	◎	◎	◎			
		點心	紅豆紫米粥	◎				◎	◎
三 5/13	早點心	香蕉塊				◎			
	午餐	香菇油豆腐肉燥飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 香菇 / 豬肉 / 油豆腐 / 紅蘿蔔 / 黑葉白菜	◎	◎	◎		◎	◎
		豆薯蛋花湯	豆薯 / 雞蛋	◎	◎	◎			
點心	麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎				◎		
四 5/14	早點心	鳳梨塊							
	午餐	海鮮燉飯	白飯 / 玉米 / 鮭魚 / 蝦仁 / 洋蔥 / 蘑菇 / 柳松菇 / 青花椰 / 紅椒	◎	◎	◎		◎	
		牛蒡白蘿蔔肉片湯	牛蒡 / 豬肉 / 白蘿蔔 / 紅蘿蔔		◎	◎			
點心	滑蛋麵線	麵線 / 小白菜 / 高麗菜 / 雞蛋 / 蔥酥	◎	◎	◎				
五 5/15	早點心	蘋果片							
	午餐	客家美濃炒粿條	粿仔條 / 豬肉絲 / 蔥 / 香菇 / 豆芽菜 / 高麗菜 / 韭菜 / 洋蔥 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		◎	
		金針菇白菜腐皮湯	金針菇 / 白菜 / 腐皮		◎	◎			
點心	關東煮	白蘿蔔 / 香菇 / 芹菜 / 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！

05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 5/18	早點心	芭樂片				◎			
	午餐	蝦仁炒飯	蝦仁 / 雞蛋 / 肉絲 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 毛豆 / 玉米筍 / 洋蔥	◎	◎	◎		◎	◎
		叻仔魚紫菜蛋花湯	叻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎		◎	
	點心	芋頭麵包	麵粉 / 芋頭 / 酵母 / 糖	◎					
奇亞籽牛奶		牛奶 / 奇亞籽					◎	◎	
二 5/19	早點心	鳳梨塊							
	午餐	南瓜雞肉湯麵	白麵條 / 南瓜 / 鴻喜菇 / 黑木耳 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 芹菜 / 雞肉 / 蚵白菜 / 油豆腐	◎	◎	◎			
	點心	綠豆薏仁湯	綠豆 / 薏仁 / 糖	◎					
三 5/20	早點心	香蕉塊				◎			
	午餐	壽喜燒豬肉丼	白飯 / 豬肉 / 洋蔥 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 高麗菜 / 雞蛋 / 白芝麻	◎	◎	◎		◎	
		海帶芽蛋花湯	海帶 / 雞蛋	◎	◎	◎		◎	
	點心	鍋貼	鍋貼皮 / 豬肉餡 / 高麗菜	◎	◎	◎			
四 5/21	早點心	蘋果片				◎			
	午餐	蝦皮瓠仔粥	白飯 / 蝦皮 / 玉米 / 香菇 / 紅蘿蔔 / 雞蛋 / 腐皮 / 瓠仔 / 高麗菜 / 豬肉	◎	◎	◎		◎	
	點心	古早味蘿蔔糕	蘿蔔糕 / 豬絞肉 / 香菇	◎	◎	◎			
五 5/22	早點心	木瓜塊							
	午餐	台式花枝炒意麵	意麵 / 花枝 / 洋蔥 / 青蔥 / 高麗菜 / 香菇 / 雞蛋 / 蝦仁 / 小白菜	◎	◎	◎			
		番茄豆腐湯	番茄 / 雞蛋 / 豆腐		◎	◎			
點心	仙草奶凍	仙草 / 牛奶					◎		

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！

05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 5/25	早點心	蘋果片				◎			
	午餐	蕃茄肉絲蛋炒飯	白飯 / 小黃瓜 / 番茄 / 番茄糊 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆	◎	◎	◎		◎	
		大瓜湯	大黃瓜 / 芹菜 / 豬肉片		◎	◎			
	點心	燒賣	◎	◎					
二 5/26	早點心	芭樂片							
	午餐	當歸豬肉湯麵	麵 / 豬肉片 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 紅棗 / 枸杞 / 當歸 / 素皮絲 / 青江菜	◎	◎	◎	◎		
		點心	芝麻糊西米露	◎					◎
三 5/27	早點心	香蕉塊				◎			
	午餐	油蔥雞肉飯	白飯 / 雞肉 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 青松 / 香菇 / 洋蔥 / 豆干 / 木耳	◎	◎	◎		◎	
		味噌豆腐湯	海帶 / 豆腐 / 味噌 / 小魚乾		◎	◎		◎	
	點心	蔬菜冬粉湯	◎	◎	◎				
四 5/28	早點心	蓮霧片							
	午餐	什錦海鮮燴飯	飯 / 花枝 / 蝦仁 / 豆芽菜 / 肉絲 / 香菇 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 高麗菜 / 青江菜	◎	◎	◎		◎	
		蒜頭雞湯	蒜頭 / 雞胸肉 / 薑片		◎	◎			
	點心	黑糖爆漿饅頭	麵粉 / 黑糖 / 酵母	◎					
洛神花茶		洛神花			◎				
五 5/29	早點心	木瓜丁				◎			
	午餐	日式咖哩雞肉飯	白飯 / 咖哩 / 洋蔥 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 雞肉 / 黑芝麻 / 四季豆	◎	◎	◎		◎	◎
		金針蔬菜肉絲湯	金針菇 / 蔬菜 / 豬肉 / 美白菇 / 金針菇 / 蕃茄	◎	◎	◎			
	點心	水煮玉米			◎				

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！