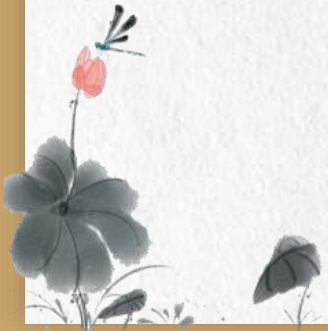


## ★溫馨小提醒

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。



# 05月份餐點表

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱	
5/4 (一)	早點心	芭樂片	5/11 (一)	早點心	芭樂片
	午餐	玉米雞丁粥		午餐	香菇雞肉粥
	點心	蛋黃米糊		點心	紅蘿蔔蒸蛋
5/5 (二)	早點心	木瓜丁	5/12 (二)	早點心	蓮霧片
	午餐	百菇蔬菜豬肉湯麵		午餐	洋蔥蕃茄蛋麵
	點心	百香果愛玉		點心	紅豆湯
5/6 (三)	早點心	香蕉塊	5/13 (三)	早點心	香蕉塊
	午餐	筍白筍雞肉粥		午餐	什錦雞肉粥
	點心	豆腐南瓜雙拼		點心	小米粥
5/7 (四)	早點心	蘋果片	5/14 (四)	早點心	鳳梨泥
	午餐	絲瓜肉片粥		午餐	鮭魚蔬菜粥
	點心	蓮子藕粉甜湯		點心	滑蛋黃麵線
5/8 (五)	早點心	鳳梨泥	5/15 (五)	早點心	蘋果片
	午餐	白蘿蔔燉豬肉湯麵		午餐	金針菇白菜豬肉粥
	點心	蒸地瓜泥		點心	水煮玉米筍

一起當蔬菜超人



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

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱		備註
5/18 (一)	早點心	芭樂片	5/25 (一)	早點心	蘋果片	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 3. 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	叻仔魚蔬菜粥		午餐	番茄雞肉粥	
	點心	馬鈴薯紅蘿蔔泥		點心	大黃瓜豆腐泥	
5/19 (二)	早點心	鳳梨泥	5/26 (二)	早點心	芭樂片	
	午餐	南瓜雞肉湯麵		午餐	什錦豬肉湯麵	
	點心	綠豆湯		點心	芝麻糊	
5/20 (三)	早點心	香蕉塊	5/27 (三)	早點心	香蕉塊	
	午餐	海帶芽豬肉滑蛋粥		午餐	洋蔥彩椒雞肉粥	
	點心	蔬菜米糊		點心	馬鈴薯花椰菜雙拼	
5/21 (四)	早點心	蘋果片	5/28 (四)	早點心	蓮霧片	
	午餐	瓠仔豬肉粥		午餐	什錦鮭魚粥	
	點心	黑木耳甜湯		點心	栗子南瓜泥	
5/22 (五)	早點心	木瓜塊	5/29 (五)	早點心	木瓜丁	
	午餐	鯛魚蔬菜粥		午餐	金針蔬菜雞肉粥	
	點心	香菇肉末蒸蛋		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！