

★溫馨小提醒

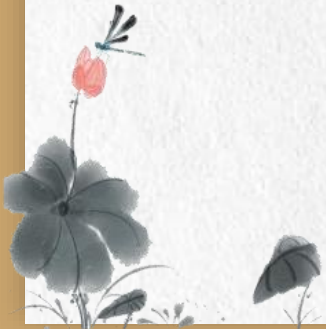
維生素B5是人體維持能量代謝與抗壓、強化免疫力的關鍵營養素。

二大功效：

1. 能量製造、抗壓調節、強化免疫系統(口服：泛酸)：是新陳代謝轉換的重要輔酶、幫助腎上腺荷爾蒙分泌達到抗壓消除疲勞穩定情緒，泛酸能製造抗體對抗外來病菌。

2. 皮膚黏膜修復健康(外用：泛醇 Panthenol)：有助於細胞形成、肌膚組織保濕、舒緩抗發炎、傷口屏障組織癒合修補再生使膚況穩定。

一起當蔬菜超人



06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 6/1	早點心	芭樂片				◎			
	午餐	香椿肉絲蛋炒飯		◎	◎	◎	◎		
		九尾草雞湯	九尾草 / 黑美人菇 / 雞肉 / 紅棗		◎	◎	◎		
	點心	鹹奶油麵包	麵粉 / 奶油 / 牛奶	◎				◎	
芝麻牛奶		牛奶 / 芝麻粉					◎	◎	
二 6/2	早點心	木瓜丁				◎			
	午餐	味噌豚肉拉麵		◎	◎		◎		
	點心	檸檬愛玉山粉圓			◎				
三 6/3	早點心	香蕉塊				◎			
	午餐	肉燥豆腐燴飯套餐		◎	◎	◎		◎	
		絲瓜菇菇湯	絲瓜 / 香菜 / 鴻喜菇 / 雞蛋		◎	◎			
點心	麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎				◎		
四 6/4	早點心	芒果丁				◎			
	午餐	玉米雞肉粥		◎	◎	◎	◎		
	點心	雞蛋糕	麵粉 / 雞蛋 / 牛奶	◎	◎			◎	
		麥茶	小麥	◎					
五 6/5	早點心	蘋果片				◎			
	午餐	紅醬義大利麵		◎	◎	◎			
		南瓜濃湯	南瓜 / 洋蔥 / 鴻喜菇 / 牛奶		◎	◎		◎	
	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！

06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 6/8	早點心	芭樂片				◎		
	午餐	什錦豬肉拌飯		◎	◎	◎		
		香菇雞湯	香菇 / 雞肉 / 薑 / 青蔥		◎	◎		
點心	八寶粥	八寶豆 / 桂圓	◎			◎		
二 6/9	早點心	火龍果丁				◎		
	午餐	肉燥擔仔湯麵		◎	◎	◎		◎
		紅蘿蔔蒸蛋	雞蛋 / 紅蘿蔔		◎	◎		
三 6/10	早點心	香蕉塊				◎		
	午餐	番茄蛋雞丁燴飯套餐		◎	◎	◎	◎	
		南瓜洋蔥肉片湯	南瓜 / 洋蔥 / 豬肉片 / 金針菇 / 青蔥		◎	◎		
點心	關東煮	白蘿蔔 / 芹菜 / 玉米 / 黑珍珠菇 / 柴魚片 / 豬肉絲		◎	◎			
四 6/11	早點心	蘋果片						
	午餐	彩椒肉絲燴飯		◎	◎	◎		◎
		丁香魚乾瑤柱蒲瓜湯	蒲瓜 / 丁香魚乾 / 乾干貝		◎	◎		◎
點心	五穀饅頭	麵粉 / 穀類 / 酵母 / 糖	◎					
	柚子茶	柚子				◎		
五 6/12	早點心	木瓜丁				◎		
	午餐	水餃		◎	◎	◎		
		玉米濃湯	玉米粒 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 雞蛋	◎	◎	◎		
	點心	水煮蛋	雞蛋		◎			
菊花茶		菊花						

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！

06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 6/15	早點心	芭樂片				◎			
	午餐	蝦仁蛋炒飯	白飯 / 蝦仁 / 雞蛋 / 肉絲 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 高麗菜 / 洋蔥 / 青蔥	◎	◎	◎			
		菱角豬肉湯	菱角 / 豬肉 / 香菜		◎	◎			
	點心	小籠包	◎	◎	◎				
二 6/16	早點心	芒果丁				◎			
	午餐	當歸豬肉湯麵	麵條 / 豬肉片 / 紅蘿蔔 / 金針菇 / 豆芽菜 / 白精靈菇 / 青蔥 / 玉米筍 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 紅棗 / 當歸	◎	◎	◎	◎		
		點心	地瓜西米露	◎					
三 6/17	早點心	香蕉塊				◎			
	午餐	香菇白蘿蔔滷肉	白飯 / 香菇 / 豬絞肉 / 油豆腐 / 白蘿蔔	◎	◎	◎			
		翡翠海鮮羹	蝦仁 / 翡翠 / 雞蛋 / 豆腐 / 青蔥		◎	◎		◎	
	點心	黑糖綠豆蒜	◎						
四 6/18	早點心	蘋果片				◎			
	午餐	麻筍肉絲粥	白飯 / 麻竹筍 / 豬肉絲 / 高麗菜 / 芹菜 / 香菇 / 白精靈菇 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 金針菇 / 豆芽菜	◎	◎	◎			
		點心	三角葡萄饅頭	麵粉 / 葡萄乾	◎			◎	
			冬瓜茶						
五 6/19	早點心	端午節放假一天							
	午餐								
	點心								

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！

06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 6/22	早點心	芭樂片				◎		
	午餐	鮪魚蛋炒飯	白飯 / 鮪魚 / 洋蔥 / 紅蘿蔔 / 雞蛋 / 豬肉 / 高麗菜 / 玉米 / 青蔥	◎	◎	◎		
		味噌豆腐湯	海帶芽 / 豆腐 / 味噌 / 青蔥		◎	◎		
	點心	海綿蛋糕	麵粉 / 酵母 / 糖	◎				
牛奶		牛奶					◎	
二 6/23	早點心	木瓜丁				◎		
	午餐	番茄紅燒豬肉麵	麵條 / 豬肉 / 番茄 / 洋蔥 / 高麗菜 / 豆芽菜 / 金針菇 / 香菇 / 黑珍珠菇 / 紅蘿蔔 / 青蔥	◎	◎	◎		
		點心	紅豆薏仁湯	◎				
三 6/24	早點心	香蕉塊				◎		
	午餐	豆干肉燥飯	白飯 / 豆干 / 豬絞肉 / 香菇	◎	◎	◎		
		黃金蟲草雞湯	香菇 / 雞肉 / 薑 / 青蔥 / 蟲草		◎	◎		◎
點心	滑蛋雞絲麵	雞蛋 / 雞絲麵 / 小白菜 / 豬肉絲	◎	◎	◎			
四 6/25	早點心	芒果丁				◎		
	午餐	白醬雞丁燉飯	洋蔥 / 白飯 / 牛奶 / 蘑菇 / 雞肉 / 紅蘿蔔 / 青花椰菜 / 黑珍珠菇 / 玉米筍	◎	◎	◎		◎
		山藥肉片湯	山藥 / 豬肉片 / 蓮子 / 青蔥	◎	◎			
	點心	古早味米苔目湯	米苔目 / 豬肉絲 / 豆芽菜 / 芹菜	◎	◎	◎		
五 6/26	早點心	蘋果片				◎		
	午餐	鍋燒意麵	意麵 / 小白菜 / 豆芽菜 / 蝦仁 / 干貝 / 板豆腐 / 青蔥 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 金針菇 / 黑珍珠菇 / 玉米	◎	◎	◎		
		點心	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！

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 6/29	早點心	芭樂片				◎			
	午餐	三杯雞飯	白飯 / 雞肉 / 紅蘿蔔 / 杏鮑菇 / 高麗菜 / 洋蔥 / 薑 / 九層塔	◎	◎	◎			
		洋蔥蔬菜雞湯	洋蔥 / 雞肉 / 青蔥 / 小白菜		◎	◎			
	點心	牛奶布利	麵粉 / 雞蛋 / 奶油 / 牛奶	◎	◎			◎	
		杏仁牛奶	杏仁粉 / 牛奶					◎	◎
二 6/30	早點心	蘋果片				◎			
	午餐	赤肉羹麵	麵條 / 豬肉 / 筍絲 / 黑木耳 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 雞蛋 / 香菇 / 金針菇 / 豆芽菜 / 大白菜 / 香菜	◎	◎	◎	◎		
	點心	小米粥	小米	◎					

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！