

★溫馨小提醒

預防貧血、穩定情緒-維生素B6 (吡哆醇, Pyridoxine):是人體無法自行合成蛋可維持蛋白質 Metabolic (代謝) 與神經平衡的核心輔酶、也參與紅血球製造以及神經傳導物質的合成的關鍵水溶性營養素。

四大功效:

1. 促進蛋白質代謝：人體超過 100 種酶反應的輔酶，主要參與蛋白質與胺基酸的代謝，飲食中蛋白質攝取量越高，B6 的需求量就越多。
2. 維持神經系統健康：參與血清素、多巴胺及 GABA 等神經傳導物質的合成，穩定情緒、幫助睡眠，被視為「女性的維生素」可減輕更年期和經前症候群的 (PMS) 的情緒起伏與水腫。
3. 預防貧血：協助血紅素的形成。
4. 降低心血管疾病風險：與維生素 B12、葉酸協同合作，分解體內的有害胺基酸「同半胱胺酸」。
食物選擇：可由雞肉、鮭魚、牛肝、香蕉、菠菜、糙米及堅果中攝取。
幫助吸收：B群、維生素C、泛酸、亞麻油酸、鎂、鋅、鉀、鈉。
阻礙吸收：抽菸、咖啡、酒精、藥物：盤尼西林、避孕藥、放射線治療。
關鍵特性：屬水溶性需天天補充；不耐高溫與光線，烹調易流失；人體需求量與蛋白質攝取量成正比。



07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 7/1	早點心	芭樂片				◎		
	午餐	糖醋雞丁蛋燴飯	白飯 / 洋蔥 / 雞蛋 / 豆腐 / 雞肉 / 彩椒 / 玉米筍 / 高麗菜 / 青蔥	◎	◎	◎		
		洋蔥鮭魚湯	鮭魚 / 海帶 / 洋蔥		◎	◎		
	點心	麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎			◎	
四 7/2	早點心	木瓜丁				◎		
	午餐	旗魚海產粥	白飯 / 金針菇 / 蝦仁 / 肉絲 / 豆芽菜 / 芹菜 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 旗魚 / 玉米 / 黑珍珠菇 / 香菇	◎	◎	◎		
	點心	水煮蛋	雞蛋		◎			
		決明子茶	決明子	◎				
五 7/3	早點心	葡萄塊				◎		
	午餐	咖哩雞肉飯	白飯 / 雞肉 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 洋蔥 / 玉米 / 青花椰菜	◎	◎	◎		
		味噌豆腐湯	海帶 / 豆腐 / 味噌 / 青蔥		◎	◎		
	點心	紅豆紫米粥	紫米 / 紅豆	◎			◎	

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！

07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 7/6	早點心	芭樂片				◎		
	午餐	三杯雞丁炒飯		◎	◎	◎		
		白蘿蔔肉片湯	白蘿蔔 / 豬肉 / 青蔥	◎	◎	◎		
點心	地瓜西米露	地瓜 / 西谷米	◎				◎	
二 7/7	早點心	蘋果片				◎		
	午餐	百菇雞肉蔬菜麵		◎	◎	◎		
		麵 / 白精靈菇 / 金針菇 / 黑珍珠菇 / 雞肉 / 玉米筍 / 高麗菜 / 洋蔥 / 香菇 / 紅蘿蔔 / 青蔥 / 豆芽菜 / 雨來菇						
點心	嫩仙草牛奶	仙草 / 牛奶	◎			◎		
三 7/8	早點心	香蕉塊				◎		
	午餐	台式肉燥飯套餐		◎	◎	◎	◎	◎
		香菇雞湯	香菇 / 雞肉 / 青蔥 / 白蘿蔔		◎	◎		◎
點心	包蛋旗魚黑輪	旗魚漿 / 雞蛋	◎	◎				
四 7/9	早點心	葡萄丁						
	午餐	海鮮什錦炒麵		◎	◎	◎		◎
		豆薯蛋花湯	豆薯 / 雞蛋 / 青蔥	◎	◎	◎		
	點心	花饅頭	麵粉 / 糖 / 酵母	◎				
韓國柚子茶		柚子				◎		
五 7/10	早點心	百香果汁						
	午餐	麻醬涼麵		◎		◎	◎	◎
		海帶豆腐鮮蝦湯	海帶芽 / 板豆腐 / 蝦仁 / 青蔥		◎	◎		◎
點心	蔬菜餛飩湯	小白菜 / 豬絞肉 / 餛飩皮 / 青蔥	◎	◎	◎			

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！

07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 7/13	早點心	芭樂片				◎		
	午餐	蔥燒蝦仁肉絲炒飯	白飯 / 青蔥 / 蝦仁 / 雞蛋 / 豬肉 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 高麗菜	◎	◎	◎		
		蓮子雞湯	蓮子 / 雞肉 / 香菇 / 青蔥	◎	◎	◎		
	點心	芋頭麵包	麵粉 / 芋頭 / 酵母 / 糖	◎				
牛奶		牛奶					◎	
二 7/14	早點心	葡萄丁				◎		
	午餐	客家板條湯	板條 / 豬肉 / 豆芽菜 / 香菇 / 金針菇 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 青蔥 / 蝦皮	◎	◎	◎	◎	
	點心	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕 / 香菇 / 油蔥酥 / 豬絞肉	◎	◎	◎		
三 7/15	早點心	香蕉塊				◎		
	午餐	馬鈴薯肉醬飯套餐	白飯 / 豬肉 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 高麗菜	◎	◎	◎	◎	◎
		蕃茄白菜腐皮湯	蕃茄 / 白菜 / 腐皮 / 青蔥		◎	◎		
點心	絲瓜雞蛋麵線	麵線 / 雞蛋 / 絲瓜	◎	◎	◎			
四 7/16	早點心	蘋果片				◎		
	午餐	蔬菜瘦肉粥	白飯 / 豬肉 / 黑珍珠菇 / 白精靈菇 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 金針菇 / 芹菜 / 高麗菜 / 青蔥 / 雞蛋 / 香菇 / 豆芽菜	◎	◎	◎	◎	
	點心	綠豆薏仁湯	綠豆 / 薏仁	◎				
五 7/17	早點心	木瓜丁						
	午餐	蠔油雞肉飯	白飯 / 雞肉 / 青蔥 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 香菇 / 玉米筍 / 高麗菜 / 豆包	◎	◎	◎	◎	
		百菇肉絲湯	香菇 / 豬肉 / 金針菇 / 雨來菇		◎	◎		
點心	焦糖手工豆花	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！

07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 7/20	早點心	芭樂片				◎			
	午餐	櫻花蝦日式炒飯	白飯 / 櫻花蝦 / 洋蔥 / 雞蛋 / 豬肉 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 高麗菜 / 青蔥	◎	◎	◎		◎	
		香菇雞湯	香菇 / 雞肉 / 青蔥		◎	◎		◎	
	點心	八寶粥	◎			◎			
二 7/21	早點心	蘋果片				◎			
	午餐	南瓜雞肉湯麵	麵 / 南瓜 / 雞肉 / 玉米 / 高麗菜 / 洋蔥 / 金針菇 / 黑珍珠菇 / 紅蘿蔔 / 豆芽菜	◎	◎	◎			
		點心	海苔小飯糰	◎					
三 7/22	早點心	香蕉塊				◎			
	午餐	滷油豆腐肉燥飯套餐	白飯 / 油豆腐 / 香菇 / 茼白菜 / 豬肉	◎	◎	◎		◎	◎
		山藥蓮子肉絲湯	山藥 / 蓮子 / 豬肉 / 青蔥	◎	◎				
	點心	滑蛋雞絲麵	雞蛋 / 雞絲麵 / 小白菜 / 豬肉 / 青蔥	◎	◎	◎			
四 7/23	早點心	葡萄丁				◎			
	午餐	彩椒肉絲燴飯	白飯 / 彩椒 / 豬肉 / 雞蛋 / 青蔥 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 玉米筍 / 豆芽菜	◎	◎	◎		◎	
		莧菜吻仔魚湯	吻仔魚 / 莧菜 / 青蔥		◎	◎		◎	
	點心	黑糖饅頭	麵粉 / 黑糖 / 酵母	◎					
洛神花茶		洛神花			◎				
五 7/24	早點心	蘋果片				◎			
	午餐	日式炒麵	白麵 / 洋蔥 / 豬肉 / 豆芽菜 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 金針菇	◎	◎	◎		◎	
		翡翠豆腐海鮮湯	豆腐 / 蝦仁 / 翡翠 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎		◎	
	點心	燒賣	◎	◎					

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！

07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 7/27	早點心	芭樂片				◎		
	午餐	打拋豬肉炒飯		◎	◎	◎		
		人蔘雞湯	人蔘鬚 / 高麗菜 / 雞肉 / 青蔥		◎	◎		
	點心	鹹奶油麵包	麵粉 / 奶油 / 牛奶	◎				◎
牛奶		牛奶					◎	
二 7/28	早點心	蘋果片				◎		
	午餐	什錦蔬菜麵		◎	◎		◎	
	點心	小米粥	◎					
三 7/29	早點心	香蕉塊				◎		
	午餐	花生豆干滷肉飯		◎	◎	◎	◎	◎
		金針花雞肉湯	金針花 / 雞肉 / 金針菇 / 青蔥		◎	◎		◎
	點心	黑糖地瓜甜湯	◎					
四 7/30	早點心	葡萄丁				◎		
	午餐	香菇玉米雞肉粥		◎	◎		◎	
	點心	冬瓜山粉圓						◎
五 7/31	早點心	百香果汁				◎		
	午餐	什錦肉羹麵		◎	◎			
	點心	關東煮		◎	◎			

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！