

★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

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱		日期	餐點名稱	
7/1 (三)	早點心	芭樂片	7/6 (一)	早點心	芭樂片	7/13 (一)	早點心	芭樂片
	午餐	洋蔥玉米鮭魚粥		午餐	白蘿蔔肉片粥		午餐	台式肉絲鹹粥
	點心	芝麻糊		點心	地瓜西米露		點心	黑木耳甜湯
7/2 (四)	早點心	木瓜丁	7/7 (二)	早點心	蘋果片	7/14 (二)	早點心	葡萄丁
	午餐	旗魚蔬菜粥		午餐	百菇雞肉蔬菜麵		午餐	鯛魚蔬菜粥
	點心	蛋黃米糊		點心	檸檬愛玉		點心	栗子南瓜泥
7/3 (五)	早點心	葡萄塊	7/8 (三)	早點心	香蕉塊	7/15 (三)	早點心	香蕉塊
	午餐	什錦雞肉粥		午餐	香菇雞肉粥		午餐	絲瓜雞肉粥
	點心	紅豆紫米粥		點心	玉米肉末蒸蛋		點心	馬鈴薯紅蘿蔔泥
			7/9 (四)	早點心	葡萄丁	7/16 (四)	早點心	蘋果片
				午餐	什錦鮭魚蔬菜麵線		午餐	蔬菜瘦肉粥
				點心	玉米米糊		點心	綠豆湯
			7/10 (五)	早點心	蘋果片	7/17 (五)	早點心	木瓜丁
				午餐	吻仔魚海帶滑蛋粥		午餐	洋蔥蕃茄燉豬肉麵
				點心	南瓜豆腐雙拼		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！

07月份餐點表

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱		備註
7/20 (一)	早點心	芭樂片	7/27 (一)	早點心	芭樂片	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	香菇雞肉粥		午餐	大白菜豬肉粥	
	點心	八寶粥		點心	花椰菜豆腐雙拼	
7/21 (二)	早點心	蘋果片	7/28 (二)	早點心	蘋果片	
	午餐	南瓜雞肉湯麵		午餐	什錦蔬菜麵	
	點心	蔬菜米糊		點心	小米粥	
7/22 (三)	早點心	香蕉塊	7/29 (三)	早點心	香蕉塊	
	午餐	山藥蓮子肉絲粥		午餐	金針花雞肉粥	
	點心	滑蛋麵線		點心	蒸地瓜	
7/23 (四)	早點心	葡萄丁	7/30 (四)	早點心	葡萄丁	
	午餐	莧菜吻仔魚粥		午餐	香菇玉米雞肉粥	
	點心	蓮子百合藕粉羹		點心	高麗菜麵線	
7/24 (五)	早點心	蘋果片	7/31 (五)	早點心	木瓜丁	
	午餐	洋蔥菇菇瘦肉粥		午餐	竹筍肉絲粥	
	點心	紅蘿蔔蒸蛋		點心	水煮玉米筍	

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！