

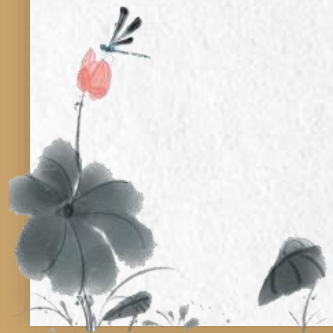
★溫馨小提醒：

預防貧血、保護神經-維生素B12

三大功效：

1. 協助造血：促進紅血球再生與形成的重要原料，可預防惡性（巨球性）貧血生成。
2. 維持神經健康：參與神經纖維髓鞘的生成，能穩定神經傳導改善手腳麻刺痛、促進記憶力和注意力集中並延緩長者大腦退化等神經症狀，並能調節睡眠、穩定情緒。
3. 促進能量代謝：協助蛋白質、脂肪與醣類轉化為身體所需的能量。

一起當菜菜超人 🥦



08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 8/3	早點心	芭樂片				◎		
	午餐	肉絲蛋炒飯	◎	◎	◎			
		大瓜蛋花湯		◎	◎			
	點心	起司麵包	◎				◎	
		牛奶					◎	
二 8/4	早點心	葡萄丁				◎		
	午餐	肉燥擔仔湯麵	◎	◎	◎		◎	
	點心	百香果愛玉蜜			◎	◎		
三 8/5	早點心	香蕉塊				◎		
	午餐	白蘿蔔海帶滷肉飯套餐	◎	◎	◎		◎	
		絲瓜豆皮金針菇湯	◎	◎	◎	◎		
	點心	芝麻糊						◎
四 8/6	早點心	蘋果片				◎		
	午餐	蠔油芥藍雞肉燴飯	◎	◎	◎			
		海帶芽玉米湯	◎	◎	◎		◎	
	點心	滑蛋麵線	◎	◎	◎			
五 8/7	早點心	火龍果丁				◎		
	午餐	香菇麻竹筍海鮮湯飯	◎	◎	◎		◎	
	點心	奇亞籽牛奶燕麥	◎				◎	◎

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！

08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 8/10	早點心	芭樂片				◎		
	午餐	蝦仁蛋炒飯	◎	◎	◎		◎	◎
		吻仔魚紫菜蛋花湯		◎	◎		◎	
	點心	葡萄乾麵包	◎			◎		
		芝麻牛奶					◎	◎
二 8/11	早點心	火龍果丁				◎		
	午餐	日式豚骨味噌拉麵	◎	◎	◎		◎	
	點心	地瓜西米露	◎					
三 8/12	早點心	香蕉塊				◎		
	午餐	肉燥燒豆腐飯套餐	◎	◎	◎		◎	◎
		鮮筍鮑菇雞湯		◎	◎			
	點心	柴魚雞絲麵	◎	◎	◎			
四 8/13	早點心	蘋果片				◎		
	午餐	莧菜吻仔魚粥	◎	◎	◎		◎	
	點心	蔬菜餛飩湯	◎	◎	◎			
五 8/14	早點心	葡萄丁				◎		
	午餐	台式炒麵	◎	◎	◎		◎	
		四神湯	◎	◎				
	點心	烤地瓜	◎					

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！

08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 8/17	早點心	芭樂片	芭樂			◎		
	午餐	鮭魚肉絲蛋炒飯	白飯 / 鮭魚 / 雞蛋 / 玉米 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 豬肉 / 洋蔥	◎	◎	◎	◎	
		豆皮白菜滷湯	香菇 / 大白菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 豆皮		◎			
	點心	紅豆湯	紅豆	◎			◎	
二 8/18	早點心	火龍果丁	火龍果			◎		
	午餐	番茄雞肉湯麵	麵 / 雞肉 / 玉米 / 高麗菜 / 洋蔥 / 金針菇 / 豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 牛番茄 / 蔥	◎	◎	◎		
		葡萄乾小米粥	葡萄乾 / 小米	◎		◎		
	點心	香蕉塊	香蕉			◎		
三 8/19	午餐	香菇肉燥飯套餐	白飯 / 豬肉 / 香菇 / 黑葉白菜 / 油豆腐	◎	◎	◎	◎	
		當歸肉片湯	豬肉 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 紅棗 / 當歸 / 蔥	◎	◎	◎		
		麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎			◎	
	早點心	葡萄丁	葡萄			◎		
四 8/20	午餐	蔥花豚肉丼飯	白飯 / 蔥 / 豬肉 / 洋蔥 / 金針菇 / 紅蘿蔔 / 雞蛋 / 香菇 / 高麗菜 / 豆芽菜	◎	◎	◎	◎	◎
		香菇牛蒡雞湯	香菇 / 雞肉 / 牛蒡 / 白蘿蔔		◎	◎	◎	
		銀絲卷	麵粉 / 酵母 / 糖	◎				
	點心	菊花茶	菊花					
五 8/21	早點心	蘋果片	蘋果			◎		
	午餐	水餃	水餃皮 / 豬絞肉 / 蔥 / 高麗菜	◎	◎	◎		
		玉米濃湯	玉米 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 雞蛋	◎	◎	◎	◎	◎
	點心	關東煮	白蘿蔔 / 芹菜 / 金針菇 / 玉米 / 柴魚 / 豆腐 / 小白菜	◎	◎	◎		

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！

08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 8/24	早點心	芭樂片				◎		
	午餐	叻仔魚肉絲蛋炒飯	◎	◎	◎		◎	
		南瓜金菇肉片湯	◎	◎	◎			
	點心	水煮蛋		◎				
		麥茶	◎					
二 8/25	早點心	蘋果片				◎		
	午餐	清燉蘿蔔湯麵	◎	◎	◎			
	點心	仙草牛奶	◎		◎		◎	
三 8/26	早點心	香蕉塊				◎		
	午餐	油蔥雞飯套餐	◎	◎	◎		◎	
		鮭魚味噌湯		◎	◎		◎	
	點心	肉絲冬粉	◎	◎	◎			
四 8/27	早點心	葡萄丁				◎		
	午餐	海鮮粥	◎	◎	◎			
	點心	黑糖饅頭	◎					
		豆漿		◎				
五 8/28	早點心	火龍果丁				◎		
	午餐	白醬義大利麵	◎	◎	◎			
		什錦蔬菜湯	◎		◎		◎	
	點心	綠豆米苔目甜湯	◎					

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！

08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
— 8/31	早點心	芭樂片				◎		
	午餐	三杯雞炒飯	◎	◎	◎			
		冬瓜肉片湯		◎	◎			
	點心	鹹奶油麵包	◎				◎	
		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！