

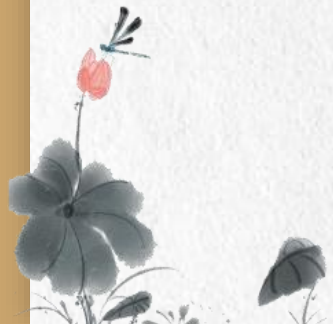
★溫馨小提醒：

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

嫩嬰專用版

| 日期         | 餐點名稱 |          | 日期          | 餐點名稱 |         | 日期          | 餐點名稱 |         |
|------------|------|----------|-------------|------|---------|-------------|------|---------|
| 8/3<br>(一) | 早點心  | 芭樂泥      | 8/10<br>(一) | 早點心  | 芭樂泥     | 8/17<br>(一) | 早點心  | 芭樂泥     |
|            | 午餐   | 蒲瓜雞肉粥    |             | 午餐   | 洋蔥雞肉粥   |             | 午餐   | 鮭魚肉絲蛋粥  |
|            | 點心   | 黑木耳甜湯    |             | 點心   | 馬鈴薯紅蘿蔔泥 |             | 點心   | 紅豆湯     |
| 8/4<br>(二) | 早點心  | 葡萄泥      | 8/11<br>(二) | 早點心  | 火龍果泥    | 8/18<br>(二) | 早點心  | 火龍果泥    |
|            | 午餐   | 什錦肉絲湯麵   |             | 午餐   | 日式豚骨湯麵  |             | 午餐   | 番茄雞肉湯麵  |
|            | 點心   | 手工愛玉     |             | 點心   | 地瓜西米露   |             | 點心   | 小米粥     |
| 8/5<br>(三) | 早點心  | 香蕉泥      | 8/12<br>(三) | 早點心  | 香蕉泥     | 8/19<br>(三) | 早點心  | 香蕉泥     |
|            | 午餐   | 絲瓜肉片粥    |             | 午餐   | 鮮筍鮑菇雞肉粥 |             | 午餐   | 蔬菜瘦肉粥   |
|            | 點心   | 芝麻糊      |             | 點心   | 蔬菜米糊    |             | 點心   | 南瓜豆腐雙拼  |
| 8/6<br>(四) | 早點心  | 蘋果泥      | 8/13<br>(四) | 早點心  | 蘋果泥     | 8/20<br>(四) | 早點心  | 葡萄泥     |
|            | 午餐   | 海帶芽玉米雞丁粥 |             | 午餐   | 莧菜吻仔魚粥  |             | 午餐   | 香菇雞肉粥   |
|            | 點心   | 滑蛋麵線     |             | 點心   | 香菇蒸蛋    |             | 點心   | 高麗菜麵線糊  |
| 8/7<br>(五) | 早點心  | 火龍果泥     | 8/14<br>(五) | 早點心  | 葡萄泥     | 8/21<br>(五) | 早點心  | 蘋果泥     |
|            | 午餐   | 鯛魚蔬菜粥    |             | 午餐   | 豆薯豚肉粥   |             | 午餐   | 洋芋菇菇肉末粥 |
|            | 點心   | 燕麥粥      |             | 點心   | 烤地瓜     |             | 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！



# 08月份餐點表

嫩嬰專用版

| 日期          | 餐點名稱 |         | 日期          | 餐點名稱 |        | 備註                                                                                                                                           |
|-------------|------|---------|-------------|------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8/24<br>(一) | 早點心  | 芭樂泥     | 8/31<br>(一) | 早點心  | 芭樂泥    | 1. 本中心使用台灣豬肉<br>2. 菜單會因應季節、食材供應而有所更動<br>3. 如有不能吃的食物，請主動告知該班托育人員<br>4. 食材本身不添加人工調味料，以天然食材原味為主<br>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   | 什錦肉絲粥   |             | 午餐   | 冬瓜肉片粥  |                                                                                                                                              |
|             | 點心   | 蛋黃米糊    |             | 點心   | 蓮子藕粉甜湯 |                                                                                                                                              |
| 8/25<br>(二) | 早點心  | 蘋果泥     |             |      |        |                                                                                                                                              |
|             | 午餐   | 清燉蘿蔔湯麵  |             |      |        |                                                                                                                                              |
|             | 點心   | 檸檬愛玉    |             |      |        |                                                                                                                                              |
| 8/26<br>(三) | 早點心  | 香蕉泥     |             |      |        |                                                                                                                                              |
|             | 午餐   | 鮭魚蔬菜粥   |             |      |        |                                                                                                                                              |
|             | 點心   | 栗子南瓜泥   |             |      |        |                                                                                                                                              |
| 8/27<br>(四) | 早點心  | 葡萄泥     |             |      |        |                                                                                                                                              |
|             | 午餐   | 金菇田園雞肉粥 |             |      |        |                                                                                                                                              |
|             | 點心   | 紅蘿蔔蒸蛋   |             |      |        |                                                                                                                                              |
| 8/28<br>(五) | 早點心  | 火龍果泥    |             |      |        |                                                                                                                                              |
|             | 午餐   | 蔬菜雞茸粥   |             |      |        |                                                                                                                                              |
|             | 點心   | 綠豆湯     |             |      |        |                                                                                                                                              |

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！