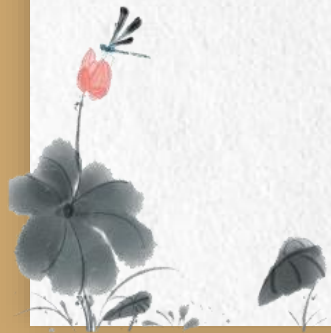


★溫馨小提醒：

緩和情緒、保護肌膚--維生素B3

三大功效：

1. 安定神經：是維生素B群中人體需要量最大，可消除疲勞、維持神經系統正常。
2. 能量正常代謝：參與人體超過 400 種酵素生化反應，協助將碳水化合物與脂肪轉化為能量（ATP），降低膽固醇，保護胃腸機能。
3. 修補受損、保護肌膚：修護受紫外線傷害的肌膚，其衍生物「菸鹼醯胺」常被用於保養品，能抑制油脂分泌、亮白肌膚並緊緻毛孔。



09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
二 9/1	早點心 芭樂片	芭樂				◎		
	午餐 當歸豬肉湯麵	麵 / 豬肉片 / 紅蘿蔔 / 金針菇 / 高麗菜 / 黑珍珠菇 / 白精靈菇 / 紅棗 / 當歸 / 香菇 / 豆芽菜	◎	◎	◎	◎		
	點心 水煮蛋	雞蛋		◎				
	點心 麥茶	小麥	◎					
三 9/2	早點心 香蕉塊	香蕉				◎		
	午餐 麻婆豆腐燴飯套餐	豬絞肉 / 豆腐 / 香菇 / 青蔥 / 高麗菜	◎	◎	◎		◎	◎
	午餐 南瓜肉片湯	豬肉 / 青蔥 / 南瓜 / 金針菇	◎	◎	◎			
	點心 鍋燒雞絲	雞絲麵 / 小白菜 / 雞蛋 / 豬肉	◎	◎	◎		◎	
四 9/3	早點心 蘋果片	蘋果				◎		
	午餐 沙茶肉片蓋飯	白飯 / 豬肉 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 金針菇 / 玉米筍 / 豆芽菜 / 洋蔥	◎	◎	◎			
	午餐 豆薯蛋花湯	豆薯 / 雞蛋 / 青蔥	◎	◎	◎			
	點心 麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎				◎	
五 9/4	早點心 火龍果丁	火龍果				◎		
	午餐 客家美濃炒粿條	粿條 / 豬肉絲 / 青蔥 / 香菇 / 豆芽菜 / 高麗菜 / 洋蔥 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		◎	
	午餐 翡翠海鮮羹	蝦仁 / 翡翠 / 雞蛋 / 豆腐 / 青蔥		◎	◎		◎	
	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！

09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 9/7	早點心	芭樂片				◎		
	午餐	鮪魚玉米肉絲蛋炒飯	◎	◎	◎			
		大瓜蛋花湯		◎	◎			
	點心	燒賣	◎	◎				
二 9/8	早點心	火龍果丁				◎		
	午餐	百菇蔬菜雞肉湯麵	◎	◎	◎			
		小白菜 / 玉米筍						
三 9/9	點心	紅豆紫米粥	◎				◎	◎
	早點心	香蕉塊				◎		
		海帶結滷肉飯套餐	◎	◎	◎		◎	◎
		蕃茄白菜腐皮湯		◎	◎			
		雞蛋糕	◎	◎			◎	
四 9/10	點心	菊花茶						
		蘋果片				◎		
		雞肉麻筍粥	◎	◎	◎		◎	
		黑芝麻饅頭	◎				◎	◎
五 9/11	早點心	洛神花茶			◎			
		藍莓				◎		
		什錦鍋燒意麵	◎	◎	◎		◎	
		豆芽菜						
	點心	餛飩蛋花湯	◎	◎				
		雞蛋 / 豬絞肉 / 餛飩皮						

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！

09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 9/14	早點心	芭樂片				◎		
	午餐	蝦仁肉絲蛋炒飯	◎	◎	◎		◎	
		吻仔魚紫菜蛋花湯		◎	◎		◎	
	點心	海綿蛋糕	◎					
二 9/15		牛奶					◎	
	早點心	火龍果丁				◎		
	午餐	炸醬乾麵	◎	◎	◎		◎	
		玉米海帶蛋花湯	◎	◎	◎		◎	
三 9/16	點心	海苔小飯糰	◎					
	早點心	香蕉塊				◎		
	午餐	油豆腐肉燥飯套餐	◎	◎	◎		◎	
		香菇蟲草雞湯		◎	◎		◎	
四 9/17	點心	燕麥牛奶	◎				◎	
	早點心	葡萄塊				◎		
	午餐	彩椒雞肉燴飯	◎	◎	◎			
		絲瓜菇蛋花湯		◎	◎			
五 9/18	點心	地瓜西米露	◎					
	早點心	蘋果片				◎		
	午餐	咖哩豬肉飯	◎	◎	◎		◎	
		冬瓜魚片湯	◎	◎	◎			
	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！

09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	9/21	早點心	芭樂片				◎		
		午餐	香椿肉絲蛋炒飯	◎	◎	◎			
			白蘿蔔豬肉湯	◎	◎	◎			
		點心	蔬菜冬粉湯	◎	◎	◎			
二	9/22	早點心	蘋果片				◎		
		午餐	香菇赤肉羹麵	◎	◎	◎		◎	
		點心	蒸蘿蔔糕	◎		◎			
三	9/23	早點心	香蕉塊				◎		
		午餐	糖醋雞丁蛋燴飯套餐	◎	◎	◎	◎		
			冬瓜肉絲湯		◎	◎			
		點心	小米粥	◎					
四	9/24	早點心	葡萄塊				◎		
		午餐	南瓜蔬菜豬肉粥	◎	◎	◎		◎	
		點心	芋泥包	◎				◎	
			柚子茶				◎		
五	9/25	早點心	中秋節放假一天						
		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！

09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 9/28	早點心	教師節放假一天						
	午餐							
	點心							
二 9/29	早點心	蘋果片	蘋果			◎		
	午餐	雞肉蔬菜麵	麵 / 黑珍珠菇 / 金針菇 / 香菇 / 雞肉 / 玉米 / 高麗菜 / 洋蔥 / 西洋芹 / 白精靈菇 / 紅蘿蔔 / 青蔥 / 豆芽菜	◎	◎	◎		
	點心	仙草牛奶	仙草 / 牛奶	◎			◎	
三 9/30	早點心	香蕉塊	香蕉			◎		
	午餐	油蔥雞肉飯	白飯 / 雞肉 / 玉米筍 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 香菇 / 洋蔥 / 豆干	◎	◎	◎	◎	
		味噌豆腐湯	海帶 / 豆腐 / 味噌 / 青蔥		◎	◎	◎	
	點心	綠豆蒜	綠豆蒜	◎				

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！