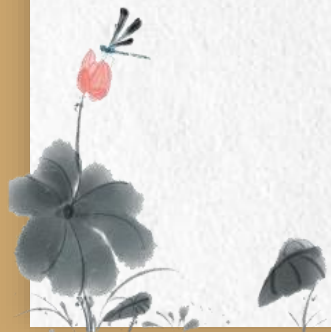


葉酸—參與造血幫助神經發育

三大功效：

1. 造血關鍵元素與DNA合成:製造紅、白血球、血小板的主要元素，缺乏會造成貧血;參與氨基酸代謝和蛋白質合成以及DNA複製不可或缺的輔酶。
2. 幫助神經發育、提高精子品質:孕婦補充足夠葉酸，能預防胎兒神經管缺陷、降低胎兒患上大腦與脊髓先天性畸形（如無腦兒、脊柱裂）的風險;充足的葉酸可以改善男性不孕症。
3. 維護心血管健康:與維生素B12協同合作，分解體內的同半胱氨酸，降低心血管疾病與中風的機率。



10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
四	10/1	早點心	水梨片				◎		
		午餐	海產蔬菜粥	◎	◎	◎			
		點心	花饅頭	◎					
			冬瓜茶				◎		
五	10/2	早點心	火龍果丁				◎		
		午餐	什錦炒麵	◎	◎	◎		◎	
			金針菇紫菜湯		◎	◎			
		點心	八寶粥	◎			◎		◎

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！

10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 10/5	早點心	芭樂片				◎		
	午餐	香油雞丁炒飯	◎	◎	◎			
		什錦蔬菜湯		◎	◎			
	點心	起司麵包	◎				◎	
		牛奶					◎	
二 10/6	早點心	蘋果片				◎		
	午餐	蔥油肉燥湯麵	◎	◎	◎		◎	
	點心	葡萄乾小米粥	◎					◎
三 10/7	早點心	香蕉塊				◎		
	午餐	豆腐肉燥飯套餐	◎	◎	◎			
		牛蒡干貝雞湯	◎	◎	◎	◎		
	點心	芝麻糊						◎
四 10/8	早點心	火龍果丁				◎		
	午餐	南瓜雞肉粥	◎	◎	◎	◎		
	點心	關東煮	◎	◎	◎			
五 10/9	早點心							
	午餐	雙十節放假一天						
	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！

10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 10/12	早點心	芭樂片				◎		
	午餐	櫛瓜肉絲炒飯	◎	◎	◎			
		香菇雞湯		◎	◎			
	點心	芋頭麵包	◎					
		芝麻牛奶					◎	◎
二 10/13	早點心	蘋果片				◎		
	午餐	麻醬乾麵	◎		◎		◎	◎
		海帶豆腐鮮蝦湯		◎	◎		◎	
	點心	地瓜西米露	◎					
三 10/14	早點心	香蕉塊				◎		
	午餐	香菇油豆腐肉燥飯套餐	◎	◎	◎		◎	
		莧菜吻仔魚蛋花湯		◎	◎		◎	
	點心	蛋花雞絲麵	◎	◎	◎			
四 10/15	早點心	水梨片				◎		
	午餐	地瓜粥+玉米炒蛋+ 洋蔥炒肉絲	◎	◎	◎			
	點心	燒賣	◎	◎				
五 10/16	早點心	火龍果丁				◎		
	午餐	大滷麵	◎	◎	◎			
	點心	水煮蛋		◎				
		麥茶	◎					

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！

10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	10/19	早點心	芭樂片	芭樂			◎		
		午餐	XO醬肉絲炒飯	白飯 / 豬肉 / 雞蛋 / 玉米 / 洋蔥 / XO醬 / 高麗菜 / 青蔥 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎	◎	
			大白番茄蛋花湯	番茄 / 雞蛋 / 板豆腐 / 大白菜		◎	◎		
		點心	蔬菜冬粉湯	蔬菜 / 冬粉 / 雞蛋 / 青蔥	◎	◎	◎		
二	10/20	早點心	火龍果丁	火龍果					
		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 / 杏鮑菇	◎	◎	◎		
		點心	綠豆薏仁湯	綠豆 / 薏仁	◎				
三	10/21	早點心	香蕉塊	香蕉			◎		
		午餐	馬鈴薯肉燥套餐	白飯 / 馬鈴薯 / 豬肉 / 紅蘿蔔 / 尼龍白菜	◎	◎	◎		
			茶樹菇雞湯	雞肉 / 茶樹菇 / 紅棗 / 青蔥		◎	◎		
		點心	麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎			◎	
四	10/22	早點心	蘋果片	蘋果			◎		
		午餐	絲瓜蔬菜粥	白飯 / 豆芽菜 / 雞肉 / 絲瓜 / 玉米 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 芹菜 / 香菇 / 白精靈菇 / 金針菇 / 雨來菇	◎	◎	◎	◎	
		點心	菜包	高麗菜 / 素肉 / 冬粉 / 紅蘿蔔 / 木耳	◎	◎	◎		
			洛神花茶	洛神花		◎			
五	10/23	早點心	葡萄塊	葡萄			◎		
		午餐	豚肉壽喜丼飯	白飯 / 豬肉 / 洋蔥 / 青蔥 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 高麗菜 / 雞蛋 / 豆芽菜 / 金針菇	◎	◎	◎	◎	◎
			海帶味噌豆腐湯	海帶芽 / 板豆腐 / 味噌 / 青蔥		◎	◎	◎	
		點心	蔬菜餛飩湯	蔬菜 / 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！

10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	10/26	早點心 午餐 點心	光復節放假一天						
二	10/27	早點心 午餐 點心	芭樂片 美濃粿條湯 鍋貼				◎		
			芭樂 粿條 / 豬肉 / 青蔥 / 香菇 / 豆芽菜 / 高麗菜 / 金針菇 / 小白菜 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		◎	
			鍋貼皮 / 豬肉 / 高麗菜	◎	◎	◎			
三	10/28	早點心 午餐 點心	香蕉塊 糖醋雞丁蛋燴飯套餐 白蘿蔔肉片湯 奇亞籽藕粉羹				◎		
			香蕉 白飯 / 彩椒 / 雞肉 / 洋蔥 / 玉米筍 / 雞蛋 / 高麗菜 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎	◎		
			豬肉 / 白蘿蔔 / 青蔥 / 香菇		◎	◎			
			蓮藕粉 / 奇亞籽	◎					◎
四	10/29	早點心 午餐 點心	蘋果片 滑蛋肉片燴飯 山藥蓮子雞湯 芋仔饅頭 菊花茶				◎		
			蘋果 白飯 / 豆芽菜 / 雞蛋 / 豬肉 / 香菇 / 高麗菜 / 洋蔥 / 紅蘿蔔 / 金針菇 / 玉米	◎	◎	◎			◎
			山藥 / 蓮子 / 雞肉 / 青蔥 / 紅棗	◎	◎	◎	◎		
			麵粉 / 芋仔 / 酵母 / 糖	◎					
			菊花						
五	10/30	早點心 午餐 點心	火龍果丁 義式肉醬麵 田園蔬菜湯 仙草凍牛奶				◎		
			火龍果 麵 / 番茄 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 豬肉 / 蘑菇 / 洋蔥 / 青花椰菜	◎	◎	◎			
			金針菇 / 高麗菜 / 洋蔥 / 青蔥		◎	◎			
			仙草 / 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！