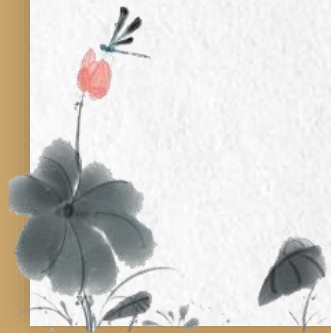


葉酸—參與造血幫助神經發育

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;餐與胺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，分解體內的同半胱胺酸，降低心血管疾病與中風的機率。



10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	
10/1 (四)	早點心	水梨泥	10/5 (一)	早點心	芭樂泥	10/12 (一)	早點心	芭樂泥
	午餐	鮭魚玉米粥		午餐	什錦雞丁粥		午餐	香菇雞肉粥
	點心	栗子南瓜泥		點心	高麗菜麵線		點心	黑木耳甜湯
10/2 (五)	早點心	火龍果泥	10/6 (二)	早點心	蘋果泥	10/13 (二)	早點心	蘋果泥
	午餐	金針菇紫菜瘦肉粥		午餐	蔥油肉末湯麵		午餐	鮮魚蔬菜湯麵
	點心	八寶粥		點心	小米粥		點心	地瓜西米露
			10/7 (三)	早點心	香蕉泥	10/14 (三)	早點心	香蕉泥
				午餐	鯛魚蔬菜粥		午餐	莧菜吻仔魚粥
				點心	芝麻糊		點心	蛋花麵線
			10/8 (四)	早點心	火龍果泥	10/15 (四)	早點心	水梨泥
				午餐	南瓜雞肉粥		午餐	洋蔥玉米肉絲粥
				點心	玉米米糊		點心	蒸地瓜
			10/9 (五)	早點心	雙十節放假一天	10/16 (五)	早點心	火龍果泥
				午餐			午餐	竹筍肉絲粥
				點心			點心	豆腐蛋黃泥

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

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱		備註
10/19 (一)	早點心	芭樂泥	10/26 (一)	早點心	光復節放假一天	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	大白番茄滑蛋粥		午餐		
	點心	蔬菜米糊		點心		
10/20 (二)	早點心	火龍果泥	10/27 (二)	早點心	芭樂泥	
	午餐	百菇雞肉蔬菜麵		午餐	鮭魚蔬菜麵線	
	點心	綠豆湯		點心	水煮玉米筍	
10/21 (三)	早點心	香蕉泥	10/28 (三)	早點心	香蕉泥	
	午餐	香菇雞肉粥		午餐	白蘿蔔燉肉片粥	
	點心	馬鈴薯花椰菜泥		點心	藕粉羹	
10/22 (四)	早點心	蘋果泥	10/29 (四)	早點心	蘋果泥	
	午餐	絲瓜蔬菜粥		午餐	滑蛋雞肉粥	
	點心	紅蘿蔔蒸蛋		點心	紅豆湯	
10/23 (五)	早點心	葡萄泥	10/30 (五)	早點心	火龍果泥	
	午餐	海帶吻仔魚粥		午餐	田園蔬菜粥	
	點心	南瓜豆腐雙拼		點心	檸檬愛玉	

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！