保護神經組織、緩減濕疹-生物素（Biotin / Vitamin B7 / Vitamin H）

三大功效：

1. 維持能量與脂質合成：作為多種羧化酶的輔因子，主管醣類、脂肪與肝醣的轉化與能量代謝。

2. 防止白髮生長與減輕濕疹：生物素能支持角蛋白（Keratin）的結構與性荷爾蒙合成，對於維持頭皮毛髮茂密、與皮膚健康防止乾性鱗屑性皮膚炎有極大助益。

3. 支持神經系統與生長發育：有助於為維生素B群利用,參與細胞訊息傳遞與基因活性調節，有助於維持神經系統健康與正常的生長發育。



臺南市私立法王子托嬰中心

11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	11/2	早點心	芭樂片	芭樂				◎		
		午餐	蕃茄肉絲蛋炒飯	白飯 / 小黃瓜 / 蕃茄 / 豬肉 / 雞蛋 / 玉米 / 高麗菜 / 青蔥 / 洋蔥	◎	◎	◎		◎	
			冬瓜肉片湯	冬瓜 / 豬肉 / 薑 / 紅棗		◎	◎	◎		
		點心	海綿蛋糕	麵粉/ 酵母 / 糖	◎					
			牛奶	牛奶					◎	
二	11/3	早點心	葡萄塊	葡萄				◎		
		午餐	香菇雞肉湯麵	麵條 / 雞肉 / 香菇 / 金針菇 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 洋蔥 / 豆芽菜/ 小白菜 / 玉米筍 / 白精靈菇	◎	◎	◎	◎		
		點心	燒賣	豬絞肉 / 水餃皮	◎	◎				
三	11/4	早點心	香蕉塊	香蕉				◎		
		午餐	豆干肉燥套餐	白飯 / 黑葉白菜 / 豬絞肉 / 豆干 / 香菇	◎	◎	◎		◎	
			蒲瓜蝦皮肉絲湯	蒲瓜 / 豬肉 / 蝦皮 / 青蔥		◎	◎		◎	
		點心	滑蛋麵線	雞蛋 / 麵線 / 高麗菜 / 玉米	◎	◎	◎			
四	11/5	早點心	柳丁片	柳丁				◎		
		午餐	清粥小菜套餐 白粥+洋蔥炒肉絲+玉米炒蛋	白粥 / 雞蛋 / 玉米 / 豬肉 / 洋蔥 / 豆乾	◎	◎	◎		◎	
		點心	蔬菜肉絲冬粉湯	小白菜 / 冬粉 / 雞蛋 / 豬肉 / 青蔥	◎	◎	◎			
五	11/6	早點心	蘋果片	蘋果				◎		
		午餐	碗粿	米 / 香菇 / 豬肉 / 蝦米						
			海帶芽蛋花湯	海帶芽 / 雞蛋 / 青蔥						
		點心	焦糖手工豆花	黃豆 / 焦糖		◎			◎	

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！

臺南市私立法王子托嬰中心

11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	11/9	早點心	芭樂片	芭樂				◎		
		午餐	櫛瓜蝦仁蛋炒飯	白飯 / 蝦仁 / 雞蛋 / 青蔥 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 櫛瓜	◎	◎	◎			
			筍絲雞湯	筍絲 / 雞肉 / 青蔥 / 香菇		◎	◎			
		點心	小米粥	小米	◎					
二	11/10	早點心	橘子片	橘子				◎		
		午餐	人蔘雞湯麵	麵 / 人蔘 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 豆芽菜 / 玉米筍 / 雞肉 / 高麗菜 / 紅棗 / 青蔥 / 金針菇 / 黑珍珠菇 / 白精靈菇	◎	◎	◎	◎		
		點心	紅蘿蔔蒸蛋	雞蛋 / 紅蘿蔔		◎	◎			
三	11/11	早點心	香蕉塊	香蕉		◎	◎	◎		
		午餐	香菇油豆腐肉燥飯套餐	白飯 / 香菇 / 豬肉 / 油豆腐 / 小白菜	◎	◎	◎		◎	◎
			狗尾草雞湯	狗尾草 / 雞肉 / 金針菇 / 紅棗 / 青蔥	◎	◎	◎			
		點心	麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎				◎	
四	11/12	早點心	蕃茄塊	蕃茄				◎		
		午餐	糖醋豆腐雞肉燴飯	白飯 / 彩椒 / 雞肉 / 洋蔥 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 板豆腐 / 玉米筍	◎	◎	◎	◎		
			菠菜蛋花湯	菠菜 / 雞蛋 / 芹菜		◎	◎			
		點心	黑糖爆漿饅頭	麵粉 / 黑糖 / 酵母	◎					
			麥茶	小麥	◎					
五	11/13	早點心	蘋果片	蘋果				◎		
		午餐	什錦鍋燒意麵	意麵 / 洋蔥 / 高麗菜 / 小白菜 / 雞蛋 / 豬肉 / 蝦仁 / 板豆腐 / 黑珍珠菇 / 紅蘿蔔 / 金針菇 / 柴魚 / 香菇 / 青蔥	◎	◎	◎		◎	
		點心	烤地瓜	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！

臺南市私立法王子托嬰中心

11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	11/16	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 / 青蔥 / 豬肉 / 洋蔥	◎	◎	◎		◎	◎
			白菜滷湯	香菇 / 大白菜 / 木耳 / 豆皮 / 青蔥		◎	◎			
		點心	羅宋麵包	麵粉 / 牛奶 / 酵母 / 糖	◎				◎	
			牛奶	牛奶					◎	
二	11/17	早點心	百香果	百香果				◎		
		午餐	日式豚骨味噌湯麵	麵條 / 豬肉 / 高麗菜 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 味噌 / 青蔥 / 海帶芽 / 洋蔥 / 香菇 / 金針菇 / 豆芽菜 / 板豆腐 / 柴魚	◎	◎	◎		◎	
		點心	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕 / 香菇 / 油蔥酥 / 豬絞肉	◎	◎	◎			
三	11/18	早點心	香蕉塊	香蕉				◎		
		午餐	油蔥雞飯套餐	白飯 / 雞肉 / 青蔥 / 紅蘿蔔 / 小白菜 / 香菇 / 洋蔥 / 豆干 / 玉米筍	◎	◎	◎		◎	
			絲瓜魚片湯	絲瓜 / 黑珍珠菇 / 鯛魚片 / 薑絲		◎	◎			
		點心	包蛋旗魚黑輪	旗魚漿 / 雞蛋	◎	◎				
四	11/19	早點心	蘋果片	蘋果				◎		
		午餐	鮪魚肉絲粥	白飯 / 鮪魚 / 玉米 / 小白菜 / 豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 鴻喜菇 / 高麗菜 / 豬肉 / 雨來菇 / 蝦仁 / 洋蔥 / 金針菇 / 青蔥	◎	◎	◎		◎	
		點心	綠豆薏仁湯	綠豆 / 薏仁	◎					◎
五	11/20	早點心	蕃茄塊	蕃茄				◎		
		午餐	肉燥麻醬乾麵	麵條 / 豬絞肉 / 豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 小白菜 / 麻醬 / 豆干 / 金針菇	◎	◎	◎		◎	◎
			紫菜豆腐湯	板豆腐 / 雞蛋 / 青蔥 / 紫菜 / 蝦皮		◎	◎			
		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！

臺南市私立法王子托嬰中心

11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	11/23	早點心	芭樂片	芭樂				◎		
		午餐	櫻花蝦日式炒飯	白飯 / 櫻花蝦 / 洋蔥 / 雞蛋 / 豬肉 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 高麗菜 / 青蔥	◎	◎	◎		◎	
			豆薯蛋花湯	豆薯 / 雞蛋 / 青蔥 / 柴魚		◎	◎			
		點心	紅豆紫米粥	紫米 / 紅豆	◎				◎	◎
二	11/24	早點心	葡萄塊	葡萄				◎		
		午餐	什錦南瓜蔬菜湯麵	麵條 /南瓜 / 香菇 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 金針菇 / 豬肉 / 豆芽菜 / 黑珍珠菇 / 白精靈菇 / 洋蔥 / 青蔥	◎	◎	◎			
		點心	水煮蛋	雞蛋		◎				
			決明子茶	決明子	◎					
三	11/25	早點心	香蕉塊	香蕉				◎		
		午餐	雙色蘿蔔海帶滷肉飯套餐	白飯 / 豬肉 / 香菇/ 白蘿蔔 / 尼龍白菜 / 海帶結 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		◎	◎
			翡翠豆腐海鮮湯	豆腐 / 蝦仁 / 翡翠 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎		◎	
		點心	地瓜西米露	地瓜 / 西谷米	◎					
四	11/26	早點心	橘子片	柳丁				◎		
		午餐	蝦仁肉羹飯	白飯 / 蝦仁 / 筍絲 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 金針菇 / 雞蛋 / 香菜 / 豬肉 /香菇 / 大白菜 / 豆芽菜	◎	◎	◎			
			金針花肉絲湯	金針花 / 豬肉 / 青蔥 / 香菇		◎	◎		◎	
		點心	三角葡萄饅頭	麵粉 / 葡萄乾	◎			◎		
			豆漿	黃豆		◎				
五	11/27	早點心	蘋果片	蘋果				◎		
		午餐	咖哩雞肉飯	白飯 / 咖哩 / 雞肉 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 洋蔥 / 青花椰菜/ 玉米	◎	◎	◎			
			豆腐味噌湯	豆腐 / 味噌 / 青蔥 / 海帶芽		◎	◎		◎	
		點心	關東煮	白蘿蔔 / 芹菜 / 香菇 / 玉米 / 柴魚 / 豆腐 / 小白菜 / 金針菇	◎	◎	◎			

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！

臺南市私立法王子托嬰中心

11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	11/30	早點心	芭樂片	芭樂				◎		
		午餐	香菇肉絲炊飯	白飯 / 香菇 / 豬肉 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 薑 /青蔥 / 金針菇 / 洋蔥 / 豆皮	◎	◎	◎			
			玉米海帶吻仔魚湯	海帶芽 / 吻仔魚 / 青蔥 / 玉米		◎	◎		◎	
		點心	葡萄乾餐包	麵粉 / 葡萄乾 / 酵母 / 糖	◎					◎
			牛奶	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！