



## ★營養師的溫馨小提醒：調控身體健康最重要的小螺絲-維生素

### 1. 主要功能

★維持身體健康必備的營養素，人體無法自行大量製造需仰賴食物補充。

### 2. 維生素家族成員可分為

★水溶性維生素:可溶於水,主要負責能傳遞、輔助消化吸收,脂溶性維生素:可溶於油脂,主要協助新陳代謝和凝血功能,易存在肝臟、脂肪組織中，不容易缺乏但過量食用會有中毒等副作用

小孩若仍無法接受，  
父母也不要氣餒哦！  
只要給予支持和鼓勵，  
小孩有天也許就能接受並開心享受。

### 3. 過量或缺乏都不行

★體對維生素的日需求量很小,從天然食物中攝取都不會有攝取過量問題,但補充維生素補充品就可能有過量風險例如血栓或神經中毒；反之缺乏雖不會立即有死亡風險,但會導致很多疾病產生





## 2月份餐點表

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 2/2	午 餐 節瓜肉絲炒飯	白飯 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 青豆 / 玉米 / 節瓜	◎	◎	◎			
	養生牛蒡雞湯	洋蔥 / 雞肉 / 牛蒡 / 高麗菜	◎	◎	◎			
	芭樂	芭樂				◎		
	點 紅豆麵包	麵粉 / 紅豆 / 酵母 / 糖	◎					
二 2/3	心 牛奶	牛奶					◎	
	午 餐 南瓜雞肉湯麵	麵 / 南瓜 / 雞肉 / 玉米 / 大白菜 / 洋蔥 / 西洋芹 / 青江菜 / 紅蘿蔔 / 香菇貢丸	◎	◎	◎			
	柳丁	柳丁				◎		
	點 桂圓紅棗銀耳露	桂圓 / 紅棗 / 白木耳 / 枸杞 / 冰糖			◎	◎		
三 2/4	午 餐 紅白蘿蔔滷肉飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 豬肉 / 油豆腐 / 紅蘿蔔 / 白蘿蔔 / 尼龍白菜 / 海帶結	◎	◎	◎		◎	◎
	百菇蔬菜湯	杏鮑菇 / 金針菇 / 舞菇 / 高麗菜 / 洋蔥 / 紅蘿蔔			◎			
	香蕉	香蕉				◎		
	點 雞蛋糕	麵粉 / 雞蛋 / 牛奶	◎	◎			◎	
四 2/5	心 麥茶	小麥	◎					
	午 餐 竹筍肉絲粥	白飯 / 竹筍 / 豬肉 / 高麗菜 / 芹菜 / 香菇 / 蝦皮 / 紅蘿蔔 / 貢丸 / 蛋	◎	◎	◎		◎	
	蘋果	蘋果				◎		
	點 花饅頭	麵粉 / 糖 / 酵母	◎					
五 2/6	心 韓國柚子茶	柚子				◎		
	午 餐 大滷麵	麵 / 木耳 / 白蘿蔔 / 紅蘿蔔 / 大白菜 / 筍絲 / 扁魚 / 蛋 / 香菇 / 香菜 / 肉羹 / 魚羹 / 肉片	◎	◎	◎			
	蓮霧	蓮霧				◎		
	點 白蘿蔔蘑菇貢丸湯	白蘿蔔 / 鴻喜菇 / 貢丸		◎	◎			

備註：1. 本園使用台灣豬肉。 2. 以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動！

備註：1. 本園使用台灣豬肉。 2. 以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動！



## 2月份餐點表

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 2/9	午餐鮭魚肉絲蛋炒飯	白飯 / 鮭魚 / 雞蛋 / 玉米 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 毛豆 / 肉絲 / 洋蔥	◎	◎	◎		◎	
	大瓜肉片蛋花湯	大黃瓜 / 豬肉片 / 芹菜 / 蛋		◎	◎			
	芭樂	芭樂				◎		
	點心起司麵包	麵粉 / 起司 / 酵母 / 糖	◎				◎	
二 2/10	午餐什錦鍋燒意麵	意麵 / 魚丸 / 高麗菜 / 小白菜 / 雞蛋 / 木耳 / 蝦仁 / 板豆腐 / 南瓜 / 黑蠍菇	◎	◎	◎		◎	
	午餐橘子	橘子				◎		
	點心綠豆薏仁湯	綠豆 / 薏仁 / 糖	◎					
三 2/11	午餐香菇豆干肉燥飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 香菇 / 豬肉 / 豆干 / 紅蘿蔔 / 黑葉白菜 / 玉米筍	◎	◎	◎		◎	◎
	午餐蓮子白蘿蔔雞湯	洋蔥 / 雞肉 / 蓮子 / 白蘿蔔 / 紅棗 / 薑片	◎	◎	◎	◎		
	午餐香蕉	香蕉				◎		
	點心麻油蛋麵線	麵線 / 雞蛋 / 麻油 / 高麗菜	◎	◎	◎			
四 2/12	午餐咖哩豬肉飯	白飯 / 咖哩 / 洋蔥 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 梅花豬肉 / 黑芝麻 / 四季豆	◎	◎	◎		◎	◎
	午餐豆腐味噌湯	海帶 / 豆腐 / 味噌 / 小魚乾		◎	◎		◎	
	午餐番茄	番茄				◎		
	點心黑糖爆漿饅頭	麵粉 / 黑糖 / 酵母	◎					
五 2/13	午餐桂圓紅棗茶	桂圓 / 紅棗 / 紅糖				◎		
	午餐石頭火鍋湯飯	白飯 / 蛋 / 大陸妹 / 茭蒿 / 高麗菜 / 魚板 / 魚丸 / 貢丸	◎	◎	◎			
	午餐蘋果	蘋果				◎		
	點心焦糖手工豆花	黃豆		◎			◎	

備註：1. 本園使用台灣豬肉。 2. 以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動！

備註：1. 本園使用台灣豬肉。 2. 以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動！



## 2月份餐點表

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 2/23	午 餐 鮪魚肉絲蛋炒飯	白飯 / 豬肉絲 / 鮪魚 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 青豆 / 玉米 / 腰果 / 海苔絲	◎	◎	◎		◎	◎
	紫菜蛋花湯	紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎		◎	
	芭樂	芭樂				◎		
	點 牛奶布利	麵粉 / 雞蛋 / 奶油 / 牛奶	◎	◎			◎	
	心 牛奶	牛奶					◎	
二 2/24	午 餐 茄汁雞肉湯麵	麵 / 雞肉 / 玉米 / 大白菜 / 洋蔥 / 西洋芹 / 青江菜 / 紅蘿蔔 / 香菇 貢丸 / 番茄 / 黑木耳	◎	◎	◎			
	蓮霧	蓮霧				◎		
	點 心 芝麻糊西米露	芝麻粉 / 西米露	◎					◎
三 2/25	午 餐 台式油豆腐肉燥飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 香菇 / 豬肉 / 油豆腐 / 紅蘿蔔 / 黑葉白菜	◎	◎	◎		◎	◎
	南瓜玉米雞湯	南瓜 / 玉米 / 雞丁 / 枸杞 / 青花椰菜	◎	◎	◎			
	香蕉	香蕉				◎		
	點 心 滑蛋雞絲麵	蛋 / 雞絲麵 / 小白菜 / 肉絲	◎	◎	◎			
四 2/26	午 餐 杏菜吻魚絞肉粥	白飯 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 毛豆 / 雞蛋 / 杏菜 / 玉米 / 吻仔魚 / 豬絞肉	◎	◎	◎		◎	
	橘子	橘子				◎		
	點 銀絲捲	麵粉 / 酵母 / 糖	◎					
	心 黑糖薑茶	薑 / 黑糖			◎			

備註：1. 本園使用台灣豬肉。 2. 以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動！