小蘋果托嬰中心110年12月份餐點

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 餐別  日期 | | YOYO班  早點心 | YOYO、APPLE班午餐 | | YOYO、APPLE  BABY班點心 |
| 1 | 三 | 五穀麥片 | 冬瓜排骨酥湯麵 | | 海帶魩魚粥 |
| 2 | 四 | 南瓜糊餅 | 清蒸鮮魚、紅蘿蔔炒蛋、菠菜、瓠瓜湯 | | 青椒豬肉粥 |
| 3 | 五 | 蔥花蛋餅 | 香菇肉燥豆芽湯麵 | | 西洋芹魩魚粥 |
| 6 | 一 | 奶酪吐司 | 日式鍋燒烏龍麵 | | 豆薯雞肉粥 |
| 7 | 二 | 豬肉湯包 | 紅蘿蔔炒肉絲、玉米、馬鈴薯、蛋花湯 | | 蕃茄雞肉粥 |
| 8 | 三 | 馬鈴薯泥 | 南瓜豬肉麵疙瘩 | | 大頭菜雞肉粥 |
| 9 | 四 | 玉米糊餅 | 芹菜炒蝦仁、玉米炒蛋、菜頭排骨湯 | | 莧葉魩魚粥 |
| 10 | 五 | 豆皮壽司 | 番茄肉醬木須麵 | | 韭黃豬肉粥 |
| 13 | 一 | 葡萄吐司 | 波菜海帶雞肉冬粉湯 | | 高麗菜魩魚粥 |
| 14 | 二 | 糯米肉丸 | 雞丁起司香菇燴飯、花椰菜、羅宋湯 | | 秋葵雞肉粥 |
| 15 | 三 | 羅宋麵包 | 蘿蔔糕＋關東煮 | YOYO：蛋糕 | 山藥肉末粥 |
| 16 | 四 | 原味鬆餅 | 蒜香地瓜葉、紅燒肉條、紫菜海帶湯 | | 馬鈴薯豬肉粥 |
| 17 | 五 | 海苔壽司 | 大白菜肉羹蛋湯麵 | | 小黃瓜豬肉粥 |
| 20 | 一 | 肉鬆吐司 | 蔬菜豆腐滑蛋肉絲麵線 | | 苦瓜魩魚粥 |
| 21 | 二 | 高麗菜煎餃 | 燉南瓜、木耳炒肉絲、清江菜、豆腐湯 | | 絲瓜魩魚粥 |
| 22 | 三 | 銀絲捲 | 鯖魚番茄湯麵 | | 菇菇雞茸粥 |
| 23 | 四 | 港式燒賣 | 高麗菜豬肉蛋湯餃 | | 蘿蔔雞肉粥 |
| 24 | 五 | 核桃貝果 | 花枝炒麵、高麗菜、洋蔥炒蛋、菇菇湯 | | 豌豆肉末粥 |
| 27 | 一 | 紅豆吐司 | 絲瓜餛飩麵 | | 花椰菜魩魚粥 |
| 28 | 二 | 蒸地瓜 | 馬鈴薯紅蘿蔔玉米雞肉咖喱飯 | | 紫茄魩魚粥 |
| 29 | 三 | 燕麥餐包 | 小黃瓜雞絲蛋湯麵 | | 蒲瓜雞肉粥 |
| 30 | 四 | 饅頭 | 蔥炒蟹肉、番茄蛋、香煎豆腐、蘿蔔湯 | | 南瓜豬肉粥 |
|  |  |  |  |  |  |

＊＊＊＊附上本月餐點回饋單請交回學校，謝謝您的配合填寫＊＊＊＊

                                      ------------------------------------

小蘋果托嬰中心110年十二月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：              {家長簽名}：                  {填寫日期}：110年12月     日

＊   依據本月餐點，為避免誘發孩子過敏狀況，如有之食材，請務必通知老師。☐無☐有，名稱：

★   每日早餐搭配提供當季水果，並依孩子的發展製作，登記於聯絡本中。

★   依據食品安全衛生管理法第２５條第２項規定辦理，本中心提供各項豬肉及豬肉可食部位原料產地均為國產豬，以保障全體嬰幼兒飲食安全，請家長放心！如有任何建議或疑問，可直接與主任聯繫。

★   菜單皆於月初編排，如遇天候或突發狀況等因素致有所變動，敬請見諒。

★   **『多喝水、好棒棒！』**還在發育的兒童，由於體溫調節系統尚在發育，比起成人對乾濕冷熱的程度更為敏感。專家表示：兒童應當在適宜溫度和濕度下運動。此外，兒童對於口渴的感知程度也較成人慢，因此運動前需要補充水分外，也需定時喝水（每20分鐘補充水分）唷！(文章摘自國民健康署)

★   衛福部食品藥物管理署提醒您：雞蛋買回家後必須儲存在冰箱裡，並保持5℃或以下的溫度，才能抑制沙門氏桿菌等病菌在雞蛋內或蛋殼上繁殖。不論是洗選蛋或散裝蛋，都應在2周內食用完畢為佳。

★   請問您認為餐點須改善的部分為何？如有任何建議，請於下列填寫您的寶貴意見，謝謝您！