|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 餐別日期 | YOYO班早點心 | YOYO、APPLE班午餐 | YOYO、APPLEBABY班點心 |
| 1 | 五 | 星期一馬鈴薯泥 | 高麗菜洋蔥海鮮湯麵 | 青椒豬肉粥 |
| 6 | 三 | 絲瓜餛飩麵 | 花椰菜魩魚粥 |
| 7 | 四 | 肉絲清江菜南瓜木耳燉飯 | 豌豆肉末粥 |
| 8 | 五 | 日式鍋燒烏龍麵 | 海帶魩魚粥 |
| 11 | 一 | 星期二蘿蔔糕 | 小黃瓜雞絲蛋湯麵 | 莧葉魩魚粥 |
| 12 | 二 | 蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯 | 菜豆豬肉粥 |
| 13 | 三 | 鯖魚番茄豆腐湯麵 | 絲瓜魩魚粥 |
| 14 | 四 | 雞丁香菇花椰菜燉飯 | 蒲瓜雞肉粥 |
| 15 | 五 | 星期三糯米豬肉丸 | 冬瓜排骨酥湯麵 | 馬鈴薯豬肉粥 |
| 18 | 一 | 波菜木耳雞肉湯麵 | 菇菇雞茸粥 |
| 19 | 二 | 南瓜蘿蔔洋蔥蟹肉燉飯 | 紫茄魩魚粥 |
| 20 | 三 | 香菇肉豆芽湯麵 | YOYO：蛋糕 | 山藥雞肉粥 |
| 21 | 四 | 星期四高麗菜煎餃 | 馬鈴薯雞肉咖喱飯 | 豆薯雞肉粥 |
| 22 | 五 | 大白菜肉羹蛋湯麵 | 蘿蔔雞肉粥 |
| 25 | 一 | 南瓜豬肉麵疙瘩 | 高麗菜魩魚粥 |
| 26 | 二 | 海帶芽馬鈴薯雞肉燉飯 | 小黃瓜豬肉粥 |
| 27 | 三 | 星期五蒸地瓜/南瓜糊餅 | 番茄肉醬木須湯麵 | 苦瓜魩魚粥 |
| 28 | 四 | 高麗菜豬肉蛋湯餃 | 蕃茄雞肉粥 |
| 29 | 五 | 蔬菜豆腐滑蛋肉絲麵線 | 大頭菜雞肉粥 |

小蘋果托嬰中心111年04月份餐點表

＊＊＊＊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111年四月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}： {家長簽名}： {填寫日期}：111年03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。
* **『研究：過多的糖會破壞兒童大腦記憶』**大家都知道兒童吃進過多的糖不僅容易蛀牙、肥胖，還會過

動，但不知道的是，兒童時期攝取的糖，居然也會損害成年後大腦的認知及記憶能力。所以，爸媽們，請相信自己嚴禁孩子吃糖是對的！值得注意的是，水果的果糖雖然是天然的，但吃太多也可能會有糖攝取超標的問題，比起甜度較高的水果，最好選擇水分高的如：聖女番茄、蓮霧、蘋果、橘子等。**6歲以下的孩子一天最好不要吃超過兩份水果，也不要用果汁代替水果，以免攝取的果糖超標。**(摘自嬰兒與母親)

* 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！