

小蘋果托嬰中心 111 年 09 月份餐點表

餐別 日期		YOYO 班 早點心	YOYO、APPLE 班午餐		YOYO、APPLE BABY 班點心
1	四	星期一 馬鈴薯泥	花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯		蘿蔔肉末粥
2	五		高麗菜豬肉蛋湯餃		蕃茄雞肉粥
5	一		小黃瓜雞絲蛋湯麵		高麗菜魷魚粥
6	二		肉絲青椒南瓜木耳燉飯		秋葵雞肉粥
7	三		鯖魚番茄豆腐湯麵		絲瓜魷魚粥
8	四	星期二 蘿蔔糕	南瓜蘿蔔洋蔥蟹肉燉飯		大頭菜雞肉粥
12	一		冬瓜排骨酥湯麵		菇菇雞茸粥
13	二	星期三 糯米豬肉丸	海帶芽馬鈴薯雞肉燉飯		豌豆肉末粥
14	三		絲瓜餛飩麵	YOYO：蛋糕	苦瓜魷魚粥
15	四		韭黃醬炒肉絲燉飯		馬鈴薯豬肉粥
16	五		日式鍋燒烏龍麵		豆薯雞肉粥
19	一		番茄肉醬木須湯麵		莧葉魷魚粥
20	二	星期四 高麗菜煎餃	香菇魯白菜肉燥拌飯		小黃瓜豬肉粥
21	三		海鮮蛤蜊羅宋湯麵		菜豆豬肉粥
22	四		蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯		海帶魷魚粥
23	五		波菜木耳雞肉湯麵		蒲瓜雞肉粥
26	一		星期五 蒸地瓜/ 南瓜糊餅	南瓜豬肉麵疙瘩	
27	二	馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯		瓠瓜肉末粥	
28	三	蔬菜豆腐滑蛋肉絲麵線		西洋芹魷魚粥	
29	四	蒜香地瓜葉肉丁拌飯		青椒豬肉粥	
30	五	大白菜肉羹蛋湯麵		紫茄魷魚粥	

*****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 111 年九月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____ {家長簽名}：_____ {填寫日期}：111 年 09 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。
- ★ Q：寶寶多大才能把副食品當成正餐？A：一開始的副食品不是讓寶寶吃飽用的，而是讓寶寶嘗試母乳之外的食物味道，讓他有好奇心，然後開始接受。應少量、多嘗試，也能幫助他的免疫系統去辨識不同食物的蛋白質，未來免疫細胞對於外來物質的排斥機率比較小。林口長庚醫院兒童內科部新生兒科主任朱世明醫師建議，寶寶四到六個月時，一天一餐當中的其中一小部分是副食品即可，重點是讓他學會吞嚥；到了九個月至一歲間，副食品的量才可能接近到本來一餐的量，這時，才能用副食品取代其中的一餐；滿一歲以後，副食品會變主食，母乳變成點心，建議寶寶可以跟大人一起吃三餐，也就是三餐用副食品當正餐，然後早午晚用奶類，這樣一天會有六餐，或是三餐之外，一餐點心、三次奶類，一天共六到七餐。
- ★ 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！