小蘋果托嬰中心 111 年 10 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
3	一	星期一 馬鈴薯泥	小黃瓜雞絲蛋湯麵	紫茄魩魚粥
4	二		高麗菜豬肉蛋湯餃	西洋芹魩魚粥
5	三		大白菜肉羹蛋湯麵	瓠瓜肉末粥
6	四		肉絲青椒南瓜木耳燉飯	秋葵雞肉粥
7	五		鯖魚番茄豆腐湯麵	蘿蔔肉末粥
11	二	星期二 蘿蔔糕	絲瓜餛飩麵	菇菇雞茸粥
12	三		韭黃醬炒肉絲燉飯 | YOYO：蛋糕	苦瓜魩魚粥
13	四		冬瓜排骨酥湯麵	豌豆肉末粥
14	五		花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯	大頭菜雞肉粥
17	一	星期三 糯米豬肉丸	日式鍋燒烏龍麵	高麗菜魩魚粥
18	二		南瓜蘿蔔洋蔥蟹肉燉飯	絲瓜魩魚粥
19	三		番茄肉醬木須湯麵	海帶魩魚粥
20	四	星期四 高麗菜煎餃	香菇魯白菜肉燥拌飯	小黃瓜豬肉粥
21	五		海鮮蛤蜊羅宋湯麵	菜豆豬肉粥
24	一		波菜木耳雞肉湯麵	莧葉魩魚粥
25	二		蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯	蒲瓜雞肉粥
26	三	星期五 蒸地瓜/ 南瓜糊餅	南瓜豬肉麵疙瘩	花椰菜魩魚粥
27	四		馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯	青椒豬肉粥
28	五		蔬菜豆腐滑蛋肉絲麵線	豆薯雞肉粥
31	一		蒜香地瓜葉肉丁拌飯	蕃茄雞肉粥

＊＊＊＊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 111 年十月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____{家長簽名}：_____{填寫日期}：111 年 10 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。

★ 寶寶四、五個月時就可開始嘗試副食品，因為腸胃系統較弱，所以每次嘗試一種食材就好，以免增加腸胃負擔。未長牙與牙齒較少的寶寶可選擇矽膠等軟性材質的湯匙，避免傷害寶寶柔軟的牙齦。這階段是在訓練孩子從「吸吮」到「吞嚥」的過程，而澱粉一定要由口水中的澱粉酶一同分解，才有利於孩子的吸收及消化。每嘗試新食材都要試三到五天，試完才可試另一種，當有過敏時，才有辦法辨別孩子對哪種食材過敏。盡量選擇中午前，兩餐奶之間，寶寶情緒愉快時嘗試副食品是最好的時機喔！

★ 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！