

小蘋果托嬰中心 112 年 3 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 | 三 | 小黃瓜雞絲蛋湯麵 | 高麗菜魷魚粥 |
| 2 | 四 | 蒜香地瓜葉肉丁拌飯 | 秋葵雞肉粥 |
| 3 | 五 | 菠菜海帶芽雞肉湯麵 | 青椒豬肉粥 |
| 6 | 一 | 蔬菜豆腐滑蛋肉絲麵線 | 菠菜豬肉粥 |
| 7 | 二 | 花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯 | 瓠瓜肉末粥 |
| 8 | 三 | 香菇肉燥豆芽湯麵 | 蕃茄雞肉粥 |
| 9 | 四 | 青椒豌豆肉絲蛋拌飯 | 絲瓜魷魚粥 |
| 10 | 五 | 蛤蜊羅宋湯麵 | 豌豆肉末粥 |
| 13 | 一 | 絲瓜餛飩麵 | 枸杞葉魷魚粥 |
| 14 | 二 | 馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯 | 西洋芹魷魚粥 |
| 15 | 三 | 關東煮 | YOYO：蛋糕 |
| 16 | 四 | 瓠瓜雞柳蛋湯麵 | 山藥雞肉粥 |
| 17 | 五 | 高麗菜豬肉蛋湯餃 | 苦瓜魷魚粥 |
| 20 | 一 | 大白菜肉羹蛋湯麵 | 馬鈴薯豬肉粥 |
| 21 | 二 | 南瓜甜椒肉絲燉飯 | 菇菇雞茸粥 |
| 22 | 三 | 番茄肉醬木須湯麵 | 紫茄魷魚粥 |
| 23 | 四 | 香菇魯白菜肉燥拌飯 | 豆薯雞肉粥 |
| 24 | 五 | 時蔬蝦仁蛋湯麵 | 菜豆豬肉粥 |
| 25 | 六 | 南瓜蘿蔔洋蔥蟹肉燉飯 | 蘿蔔雞肉粥 |
| 27 | 一 | 冬瓜排骨肉湯麵 | 海帶昆布魚粥 |
| 28 | 二 | 海帶芽馬鈴薯雞肉燉飯 | 莧菜魷魚粥 |
| 29 | 三 | 鯖魚番茄豆腐湯麵 | 花椰菜魷魚粥 |
| 30 | 四 | 蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯 | 小黃瓜豬肉粥 |
| 31 | 五 | 日式鍋燒烏龍麵 | 大頭菜雞肉粥 |
| | | | 蒲瓜肉末粥 |

小蘋果托嬰中心 112 年三月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____ {家長簽名}：_____ {填寫日期}：112 年 3 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：_____

★ 本中心提供各項豬肉及豬肉可食部位原料產地均為臺灣國產豬。

★ 每日早點心時間提供當季水果，並依孩子的發展製作，登記於聯絡本。

★ 對於提供之餐點，如有需改善之處，填寫您的寶貴意見或至學校官網匿名傳遞亦可，感謝家長的建議

★ 兒童因誤食中毒的意外層出不窮，中國一名 2 歲男童，吃了午餐後卻陷入昏迷，送醫搶救後仍宣告不治，醫師研判是男童吃的午餐中含有未煮熟的四季豆導致。為什麼吃四季豆會引發食物中毒呢？衛生福利部桃園醫院小兒科醫師陳昭淳指出，四季豆本身含有對腸胃道較刺激的「酵素生物鹼」、「植物凝集素」，若未煮熟，殘餘的成分就無法被破壞，小小孩若接收到強烈的腸胃道刺激，就可能造成噁心、嘔吐、吐血等，嚴重時會有溶血或血液凝集的情形導致脫水，甚至危及性命。除了上述四季豆務必煮熟再給寶寶食用以外，下列食材添加到副食品前，也要特別注意：1.木耳 2.豆類製品 3.竹筍 4.發芽的馬鈴薯 5.溏心蛋、溫泉蛋 6.受污染的海鮮、肉類 7.蜂蜜 8.果仁。醫師指出，大部分食物中毒發生的時程約 24~48 小時，但小小孩的腸胃免疫系統還沒發展完全，因此發展時程可能更快。當孩子出現腸胃道反應，首要避免孩子嗆咳，再來就是脫水，可以的話，少量補充水分。提醒家長，如認為孩子疑似食物中毒，應立即就醫，不建議催吐，催吐的幫助並不大，反而會造成孩子的二度傷害。