

小蘋果托嬰中心 112 年 4 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	
6	四	星期一	小黃瓜雞絲蛋湯麵		高麗菜魷魚粥	
7	五	馬鈴薯泥	蒜香地瓜葉肉丁拌飯		豌豆肉末粥	
10	一	星期二	鯖魚番茄豆腐湯麵		青椒豬肉粥	
11	二		花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯		苦瓜魷魚粥	
12	三		蘿蔔糕	絲瓜餛飩麵	YOYO：蛋糕	紫茄魷魚粥
13	四		青椒豌豆肉絲蛋拌飯		櫛瓜雞肉粥	
14	五		蔬菜豆腐滑蛋肉絲麵線		秋葵雞肉粥	
17	一	糯米肉糰	蛤蜊羅宋湯麵		莧菜魷魚粥	
18	二	星期三	高麗菜豬肉蛋湯餃		小黃瓜豬肉粥	
19	三		香菇肉燥豆芽湯麵		蘿蔔雞肉粥	
20	四		饅頭/ 銀絲卷	蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯		絲瓜魷魚粥
21	五		瓠瓜雞柳蛋湯麵		花椰菜魷魚粥	
24	一		星期四	大白菜肉羹蛋湯麵		菇菇雞茸粥
25	二	馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯		瓠瓜肉末粥		
26	三	時蔬蝦仁蛋湯麵		豆薯雞肉粥		
27	四	南瓜蘿蔔洋蔥蟹肉燉飯		菜豆豬肉粥		
28	五	日式鍋燒烏龍麵		蒲瓜肉末粥		

*****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 112 年四月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____ {家長簽名}：_____ {填寫日期}：112 年 4 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，如遇氣候或突發狀況等因素致有所變動，敬請見諒。對於提供之餐點，如有任何需改善之處，可於下列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～
- ★ 本月 18 日週二上午 YOYO 班孩子要進行校外體能活動，請提早 9:00 前到校食用早餐、水果。
- ★ 最近鬧蛋慌，搶不到就補不了蛋白質？不要擔心！李婉萍營養師說：還有「這些」蛋白質可以吃！蛋白質是組成頭髮、皮膚、肌肉、器官、血球的成份，有容易餓和累、免疫力差、容易發炎感染、肌肉無力等困擾、怕得肌少症，想減少跌倒骨折風險的人，都需要補充到足夠的蛋白質。一般成年人一天約需要 **6-10** 份蛋白質，一顆蛋=**7** 公克蛋白質=**1** 份蛋白質，蛋白質來源除了蛋之外，還有像紅肉、白肉、豆製品等。紅肉、白肉的動物性蛋白質，可以幫助吸收鐵，而豆製品裡的植物性蛋白低脂，熱量低，還含有植物甾醇助膽固醇代謝，都是可以幫助補充蛋白質喔～所以我們還有很多蛋白質可以吃，大家不要慌張。