

小蘋果托嬰中心 112 年 6 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	青椒豌豆肉絲蛋拌飯		枸杞葉魷魚粥
2	五		小黃瓜雞絲蛋湯麵		蘿蔔雞肉粥
5	一		鯖魚番茄豆腐湯麵		莧菜魷魚粥
6	二		花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯		絲瓜魷魚粥
7	三		蛤蜊羅宋湯麵		青椒豬肉粥
8	四		高麗菜豬肉蛋湯餃		小黃瓜豬肉粥
9	五		星期二	蔬菜豆腐滑蛋肉絲麵線	
12	一	蘿蔔糕	大白菜肉羹蛋湯麵		菇菇雞茸粥
13	二	星期三 糯米肉糰	蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯		豌豆肉末粥
14	三		絲瓜餛飩麵	YOYO：蛋糕	蕃茄雞肉粥
15	四		南瓜甜椒肉絲燉飯		花椰菜魷魚粥
16	五		波菜海帶芽雞肉湯麵		苦瓜魷魚粥
17	六		蒜香地瓜葉肉丁拌飯		蒲瓜肉末粥
19	一		香菇肉燥豆芽湯麵		高麗菜魷魚粥
20	二		星期四	紅蘿蔔排骨肉條地瓜飯	
21	三	饅頭/ 銀絲卷	冬瓜排骨肉湯麵		櫛瓜雞肉粥
26	一	星期五 蒸地瓜	瓠瓜雞柳蛋湯麵		菠菜豬肉粥
27	二		香菇魯白菜肉燥拌飯		紫茄魷魚粥
28	三		番茄肉醬木須湯麵		西洋芹魷魚粥
29	四		馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯		秋葵雞肉粥
30	五		日式鍋燒烏龍麵		豆薯雞肉粥

*****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 112 年六月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____ {家長簽名}：_____ {填寫日期}：112 年 6 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～
- ★
- ★ 『**喝水量不夠疾病多！從孩子體重看一天該喝幾 cc 的水**』～水分是人體最重要的組成，擔負許多重要人體功能；特別是在成長階段的小朋友更應該注重水量攝取。榮新診所營養師李婉萍提供臨床上補充水分比較精準的算法。一歲以上、10 公斤以下的小朋友(約在一歲左右)每公斤需要 100cc；10 公斤以上必須拆開計算。以 15 公斤小朋友為例，10 公斤仍為 100cc，多出的 5 公斤則是每公斤乘以 50cc，以此計算等於 1000cc+(5 X 50)=1250cc。20 公斤體重則為 1000cc+(10 X 50)=1500cc。兩歲以下的小朋友若仍有喝奶習慣，必須把喝奶量併入水分計算，特別是年紀越小的朋友，如果過量可能會有水中毒的危險。{文章摘自親子天下}