

小蘋果托嬰中心 112 年 12 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 五	星期一 馬鈴薯泥	小黃瓜雞絲蛋湯麵	豌豆肉末粥
4 一		大白菜肉羹蛋湯麵	菇菇雞茸粥
5 二		南瓜蘿蔔洋蔥蟹肉燉飯	青椒豬肉粥
6 三		波菜海帶芽雞肉湯麵	秋葵雞肉粥
7 四		花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯	蕃茄雞肉粥
8 五	星期二	蔬菜豆腐滑蛋肉絲麵	絲瓜魷魚粥
11 一	星期三 糯米肉糰	蛤蜊羅宋湯麵	枸杞葉魷魚粥
12 二		蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯	蒲瓜肉末粥
13 三		瓠瓜雞柳蛋湯麵	豆薯雞肉粥
14 四		青椒豌豆肉絲蛋拌飯	櫛瓜雞肉粥
15 五		時蔬蝦仁蛋湯麵	紫茄魷魚粥
18 一	星期四 饅頭/ 銀絲卷	日式鍋燒烏龍麵	菠菜豬肉粥
19 二		香菇魯白菜肉燥拌飯	蘿蔔雞肉粥
20 三		番茄肉醬木須湯麵	高麗菜魷魚粥
21 四		南瓜甜椒肉絲燉飯	花椰菜魷魚粥
22 五		絲瓜餛飩麵 / 湯圓	小黃瓜豬肉粥
25 一	星期五 蒸地瓜	冬瓜排骨肉湯麵	莧菜魷魚粥
26 二		馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯	菜豆豬肉粥
27 三		香菇肉絲豆芽湯麵	苦瓜魷魚粥
28 四		高麗菜豬肉蛋湯餃	大頭菜雞肉粥
29 五		鯖魚番茄豆腐湯麵	西洋芹魷魚粥

*****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 112 年十二月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____ {家長簽名}：_____ {填寫日期}：112 年 12 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**。**不使用進口蛋液**，均為**國產雞蛋**，以保障全體嬰幼兒飲食安全，請家長放心！

- ★ 10 個月的寶寶大多長齊了上下排的門牙，已經可以吃固體、碎狀（約 0.5 公分大小）的食物，像是軟爛的米飯、切碎的麵條、小塊的土司。您的寶寶已經長大了，媽咪和爸比可別再給寶寶繼續吃泥狀食物了囉～寶寶累積了幾個月副食品經驗，能接受的料理更加多元了，媽咪和爸比可以嘗試更多菜色給寶寶吃囉！
像是補充蛋白質的蒸肉餅、自己可以拿著吃的花椰菜雞肉飯糰、助消化的香煎南瓜捲，都是不錯的選擇。

別再給寶寶一直吃泥狀食物了！



寶寶滿10個月大了，就算還沒有長牙，也可以吃固體、碎狀的食物，媽咪可別再繼續給寶寶吃泥狀食物了囉～