

小蘋果托嬰中心 113 年 1 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
2	二	高麗菜豬肉蛋湯餃	高麗菜魷魚粥
3	三	大白菜肉羹蛋湯麵	蕃茄雞肉粥
4	四	南瓜蘿蔔洋蔥蟹肉燉飯	青椒豬肉粥
5	五	波菜海帶芽雞肉湯麵	秋葵雞肉粥
8	一	蛤蜊羅宋湯麵	菇菇雞茸粥
9	二	花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯	絲瓜魷魚粥
10	三	蔬菜豆腐滑蛋肉絲麵	枸杞葉魷魚粥
11	四	蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯	蒲瓜肉末粥
12	五	瓠瓜雞柳蛋湯麵	豆薯雞肉粥
15	一	日式鍋燒烏龍麵	菠菜豬肉粥
16	二	青椒豌豆肉絲蛋拌飯	紫茄魷魚粥
17	三	時蔬蝦仁蛋湯麵	YOYO：蛋糕
18	四	香菇魯白菜肉燥拌飯	蒲瓜肉末粥
19	五	番茄肉醬木須湯麵	蘿蔔雞肉粥
22	一	絲瓜餛飩麵	櫛瓜雞肉粥
23	二	南瓜甜椒肉絲燉飯	花椰菜魷魚粥
24	三	冬瓜排骨肉湯麵	小黃瓜豬肉粥
25	四	馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯	豌豆肉末粥
26	五	香菇肉絲豆芽湯麵	菜豆豬肉粥
29	一	小黃瓜雞絲蛋湯麵	苦瓜魷魚粥
30	二	蘿蔔排骨肉地瓜燉飯	莧菜魷魚粥
31	三	鯖魚番茄豆腐湯麵	大頭菜雞肉粥
			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 113 年一月份寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____ {家長簽名}：_____ {填寫日期}：113 年 01 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！

- ★ 大家可能都聽過「睡前儀式」，也就是哄孩子睡覺之前，先完成一些固定的儀式，可以幫助他們較快進入夢鄉。但是大家可能沒聽過「飯前儀式」，顧名思義，就是在吃飯前先做一些動作，可以讓這餐更加美味可口。家長除了建立固定的飯前儀式之外，也要確保全家人吃飯時的好心情，畢竟情緒也會影響消化，搞壞了反而得不償失。還有，下次當孩子說「餐廳比家裡好吃」的時候，媽媽可別傷心難過，或許並不是妳手藝不好，而是孩子大腦被制約所惹的禍。

(文章摘至親子天下)

