

小蘋果托嬰中心 113 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 五	星期一 馬鈴薯泥	日式鍋燒烏龍麵	高麗菜魷魚粥
4 一		波菜海帶芽雞肉湯麵	枸杞葉魷魚粥
5 二		蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯	絲瓜魷魚粥
6 三		大白菜肉羹蛋湯麵	秋葵雞肉粥
7 四		花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯	瓠瓜肉末粥
8 五		香菇肉燥豆芽湯麵	青椒豬肉粥
11 一	星期二	蛤蜊羅宋湯麵	菠菜豬肉粥
12 二	蘿蔔糕	青椒豌豆肉絲蛋拌飯	小黃瓜豬肉粥
13 三		高麗菜豬肉蛋湯餃   YOYO：蛋糕	蕃茄雞肉粥
14 四		馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯	西洋芹魷魚粥
15 五	星期三	絲瓜餛飩麵	大頭菜雞肉粥
18 一	糯米肉糰	瓠瓜雞柳蛋湯麵	菇菇雞茸粥
19 二		香菇魯白菜肉燥拌飯	豌豆肉末粥
20 三		小黃瓜雞絲蛋湯麵	苦瓜魷魚粥
21 四	星期四	南瓜甜椒肉絲燉飯	馬鈴薯豬肉粥
22 五	饅頭/ 銀絲卷	番茄肉醬木須湯麵	豆薯雞肉粥
25 一		時蔬蝦仁蛋湯麵	莧菜魷魚粥
26 二		南瓜蘿蔔洋蔥蟹肉燉飯	紫茄魷魚粥
27 三		冬瓜排骨肉湯麵	蘿蔔雞肉粥
28 四	星期五	海帶芽馬鈴薯雞肉燉飯	花椰菜魷魚粥
29 五	蒸地瓜	鯖魚番茄豆腐湯麵	菜豆豬肉粥

\*\*\* 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 113 年三月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：\_\_\_\_\_ {家長簽名}：\_\_\_\_\_ {填寫日期}：113 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：\_\_\_\_\_
- ★ 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。
- ★ 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！
- ★ 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

快滿 12 個月的寶寶也即將結束被餵食副食品階段，開始準備與大人一同在餐桌上吃飯了！爸比和媽咪應該怎麼幫助寶寶呢？

1. 這個階段的寶寶好動又愛玩，請提供可以專心吃飯的環境，把玩具、玩偶都收起來，才有可能好好的吃副食品。
  2. 提供寶寶專屬的可愛餐具，可以提高他的進食意願與動機。
  3. 不要在正餐之後，給寶寶太多的零食。
  4. 寶寶真的肚子餓了再給他吃東西。如果他還不餓，可以延後吃飯的時間，不需要強迫禁食。
- 把握這些原則，爸比和媽咪就可以和寶寶進行美好的親子用餐時光。

**寶寶可以準備和大人一起用餐了**

讓寶寶更快適應與大人一起用餐的技巧：

1. 提供專心吃飯環境。
2. 給寶寶專屬的可愛餐具。
3. 不要在正餐後，給太多零食。
4. 餓了再給他吃東西。
5. 不需強迫進食。

