

小蘋果托嬰中心 113 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
1	一	星期一 馬鈴薯泥	鯖魚番茄豆腐湯麵	高麗菜魷魚粥
2	二		香菇魯白菜肉燥拌飯	秋葵雞肉粥
3	三		波菜海帶芽雞肉湯麵	青椒豬肉粥
8	一		蛤蜊羅宋湯麵	枸杞葉魷魚粥
9	二		南瓜甜椒肉絲燉飯	瓠瓜肉末粥
10	三	星期二 蘿蔔糕	香菇肉燥豆芽湯麵	絲瓜魷魚粥
11	四		青椒豌豆肉絲蛋拌飯	蕃茄雞肉粥
12	五		大白菜肉羹蛋湯麵	小黃瓜豬肉粥
15	一		絲瓜餛飩麵	菠菜豬肉粥
16	二		馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯	花椰菜魷魚粥
17	三	星期三 糯米肉糰	高麗菜豬肉蛋湯餃 YOYO：蛋糕	蘿蔔雞肉粥
18	四		蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯	苦瓜魷魚粥
19	五		瓠瓜雞柳蛋湯麵	豌豆肉末粥
22	一		時蔬蝦仁蛋湯麵	菇菇雞茸粥
23	二		星期四 饅頭/ 銀絲卷	花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯
24	三	星期五 蒸地瓜	小黃瓜雞絲蛋湯麵	豆薯雞肉粥
25	四		南瓜蘿蔔洋蔥蟹肉燉飯	紫茄魷魚粥
26	五		番茄肉醬木須湯麵	大頭菜雞肉粥
29	一		日式鍋燒烏龍麵	莧菜魷魚粥
30	二		海帶芽馬鈴薯雞肉燉飯	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 年四月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____ {家長簽名}：_____ {填寫日期}：113 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

幼兒感染輪狀病毒、諾羅病毒以及沙門氏菌都會引發腸胃發炎，進而引起腹瀉。
媽咪照顧腹瀉寶寶要注意幾個重點：

- ◎開始腹瀉就要補充足夠水分，要持續到腹瀉停止。
- ◎可補充兒童專用電解質液，**禁止喝含糖飲料**，以免腹瀉更嚴重。
- ◎建議透過**少量多餐的方式食用清淡飲食**，避免過油或高糖分的食物，以免刺激腸道蠕動，加劇腹瀉的情況；但同時也必須注意營養的攝取，以幫助腸胃道細胞的修復。
- ◎須特別注意個人衛生，經常且**正確地洗手**，尤其是家長自己本身，這樣才能避免照顧生病小孩過程中，自己也不小心染病。
- ◎不可自行給寶寶吃任何藥物。
- ◎假如出現食慾不振，1~2 小時內解數次水樣便，腹瀉持續超過 24 小時，及有頻繁嘔吐、發燒、血便等，要**趕快就醫**。

