

小蘋果托嬰中心 113 年 5 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	四	香菇魯白菜肉燥拌飯	枸杞葉魷魚粥
3	五	波菜海帶芽雞肉湯麵	秋葵雞肉粥
6	一	蛤蜊羅宋湯麵	青椒豬肉粥
7	二	南瓜甜椒肉絲燉飯	蕃茄雞肉粥
8	三	香菇肉燥豆芽湯麵	瓠瓜肉末粥
9	四	青椒豌豆肉絲蛋拌飯	高麗菜魷魚粥
10	五	大白菜肉羹蛋湯麵	豌豆肉末粥
13	一	絲瓜餛飩麵	菠菜豬肉粥
14	二	馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯	櫛瓜雞肉粥
15	三	高麗菜豬肉蛋湯餃	YOYO：蛋糕
16	四	蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯	蘿蔔雞肉粥
17	五	瓠瓜雞柳蛋湯麵	蒲瓜肉末粥
20	一	時蔬蝦仁蛋湯麵	菇菇雞茸粥
21	二	花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯	苦瓜魷魚粥
22	三	小黃瓜雞絲蛋湯麵	馬鈴薯豬肉粥
23	四	南瓜蘿蔔洋蔥蟹肉燉飯	豆薯雞肉粥
24	五	番茄肉醬木須湯麵	紫茄魷魚粥
26	一	日式鍋燒烏龍麵	莧菜魷魚粥
27	二	海帶芽馬鈴薯雞肉燉飯	絲瓜魷魚粥
28	三	鯖魚番茄豆腐湯麵	小黃瓜豬肉粥
29	四	蘿蔔排骨肉地瓜飯	大頭菜雞肉粥
30	五	冬瓜肉條湯麵	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 113 年五月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____ {家長簽名}：_____ {填寫日期}：113 年 5 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 2 5 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

準爸媽先修班：「聽說 1 歲以下寶寶不能喝水...但天氣這麼熱，寶寶不會缺水嗎？到底長到多大才需要補充水分呢？」6 個月以下的寶寶，通常不必額外攝取水分，母乳含有 86~87% 水分，按比例加水沖泡的配方奶水分也是足夠的，所以寶寶只要奶水喝得足，並不需要刻意再喝水。即使是開始吃副食品，也能從食物中補充水分。只要寶寶沒有脫水的煩躁感、小便量正常、尿液沒有變成深黃色，爸媽就不用太擔心。那 6 個月後寶寶要補水，有哪些注意事項？『水中毒』的問題主要是因為寶寶的腎臟功能發育還不完全，如喝水過量累積在體內超過負荷，容易造成體內的鈉離子濃度過低，可能會出現痙攣、煩躁不安、嗜睡、嘔吐和臉部浮腫等症狀，所以一般建議 6 個月大之後再以體重比例增添飲水。每公斤體重額外攝取 30c.c. 的白開水，分次給予，原則是安全的。1 歲之後，寶寶的消化吸收功能與腎臟功能逐漸成熟，水分攝取便不須顧忌太多了。（文章摘自信誼奇蜜親子網）

聽說 1 歲以下不能喝水...
但是天氣這麼熱，寶寶不會缺水嗎？到底長到多大，才需要額外補充水分呢？

