

小蘋果托嬰中心 113 年 7 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	枸杞葉魷魚粥
2 二		南瓜甜椒肉絲燉飯	紫茄魷魚粥
3 三		蛤蜊羅宋湯麵	青椒豬肉粥
4 四		蘿蔔排骨肉地瓜飯	絲瓜魷魚粥
5 五		香菇肉燥豆芽湯麵	蘿蔔雞肉粥
8 一	星期二 蘿蔔糕	大白菜肉羹蛋湯麵	菠菜豬肉粥
9 二		青椒豌豆肉絲蛋炊飯	櫛瓜雞肉粥
10 三		冬瓜排骨軟肉湯麵	蕃茄雞肉粥
11 四		馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯	瓠瓜肉末粥
12 五		波菜海帶芽雞肉湯麵	馬鈴薯豬肉粥
15 一	星期三 糯米肉糰	蘿蔔味增豬肉拉麵	菇菇雞茸粥
16 二		蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯	菜豆豬肉粥
17 三		絲瓜餛飩麵 YOYO：蛋糕	花椰菜魷魚粥
18 四		花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯	金瓜豬肉粥
19 五		時蔬蝦仁蛋湯麵	大頭菜雞肉粥
22 一	星期四 饅頭/ 銀絲卷	小黃瓜雞絲蛋湯麵	高麗菜魷魚粥
23 二		南瓜蘿蔔洋蔥蟹肉燉飯	苦瓜魷魚粥
24 三		瓠瓜雞柳蛋湯麵	山藥雞肉粥
25 四		香菇大白菜肉燥拌飯	海帶魷魚粥
26 五		清江菜豆腐滑蛋肉絲麵線	蒲瓜肉末粥
29 一	星期五 蒸地瓜	番茄肉醬木須湯麵	莧菜魷魚粥
30 二		高麗菜豬肉蛋湯餃	芹菜雞肉粥
31 三		日式鍋燒烏龍麵	豌豆肉末粥

****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 年七月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____ {家長簽名}：_____ {填寫日期}：113 年 7 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

★ 相信副食品之路上，爸比媽咪一定碰過寶寶副食品吃很少，不吃飯只喝奶，或是到了 7-9 個月時可能會有的厭食期。還有令人頭疼的挑食問題。紅蘿蔔、青菜等，營養價值高的食物寶寶卻不愛吃，讓媽咪好煩惱！逼著吃也不是但不吃也不是，到底該怎麼辦呢？

其實只要掌握料理及餵食小技巧就能大幅改善！

日本媽咪經驗談，趕緊學起來！

- 【第一招】副食品湯匙要配合不同月齡牙齒生長而選擇
- 【第二招】湯匙放一半！培養寶寶吃飯的主導權
- 【第三招】改變硬度或食物大小
- 【第四招】少量嘗試，不因怕過敏而延後吃副食品！
- 【第五招】體重有增加就不勉強寶寶吃到標準量
- 【第六招】營造認同歸屬感，與寶寶一起吃！（文章摘自『粥寶寶』）

