

小蘋果托嬰中心 113 年 8 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	四	星期一 馬鈴薯泥	南瓜甜椒肉絲燉飯	高麗菜魷魚粥
2	五		日式鍋燒烏龍麵	蕃茄雞肉粥
5	一		蛤蜊羅宋湯麵	枸杞葉魷魚粥
6	二		蘿蔔排骨肉地瓜飯	菜豆豬肉粥
7	三		香菇肉燥豆芽湯麵	大頭菜雞肉粥
8	四	星期二 蘿蔔糕	青椒豌豆肉絲蛋炊飯	海帶魷魚粥
9	五		大白菜肉羹蛋湯麵	馬鈴薯豬肉粥
12	一		波菜海帶芽雞肉湯麵	莧菜魷魚粥
13	二		馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯	瓠瓜肉末粥
14	三		星期三 糯米肉糰	絲瓜餛飩麵 YOYO：蛋糕
15	四	蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯		金瓜豬肉粥
16	五	蘿蔔味增豬肉拉麵		山藥雞肉粥
19	一	鯖魚番茄豆腐湯麵		花椰菜魷魚粥
20	二	花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯		豌豆肉末粥
21	三	星期四 饅頭/ 銀絲卷	時蔬蝦仁蛋湯麵	蘿蔔雞肉粥
22	四		南瓜蘿蔔洋蔥蟹肉燉飯	青椒豬肉粥
23	五		小黃瓜雞絲蛋湯麵	苦瓜魷魚粥
26	一		清江菜豆腐滑蛋肉絲麵線	菇菇雞茸粥
27	二		香菇大白菜肉燥拌飯	櫛瓜雞肉粥
28	三	星期五 蒸地瓜	瓠瓜雞柳蛋湯麵	芹菜雞肉粥
29	四		高麗菜豬肉蛋湯餃	絲瓜魷魚粥
30	五		番茄肉醬木須湯麵	蒲瓜肉末粥

*** 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 年八月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____ {家長簽名}：_____ {填寫日期}：113 年 8 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

★ 小孩正在發展，千萬別吃得跟老人一樣！

很多媽媽問黃醫師：「小朋友可以一天吃兩顆蛋嗎？」當說可以的時候，總是憂心忡忡的繼續問：「這樣膽固醇不會太高嗎？」孩子正在發育，每天所需的熱量主要來自澱粉，攝取蛋白質的比例也應該比成人還要高。有些父母幫孩子準備各式各樣清蒸或水煮的食物，自己卻在吃油炒青菜，其實應該交換才對。一歲以下的小朋友，只要不是人工的反式脂肪，所攝取的油脂成分，來自動物性或植物性都可以。至於孩子愛吃多少雞蛋，或者加一點鹽巴調味都不需要禁止或害怕。在教導嬰幼兒吃副食品的時候，也都建議少量多樣化，大人吃什麼，寶寶就吃什麼。兒童應該吃正常的鹽，正常的油脂，正常的糖分，只要是天然的調味，都是好的飲食，別過度擔心了！

(文章摘自親子天下：【黃璫寧醫師專欄】健康兒童有必要吃這麼清淡嗎？)

