小蘋果托嬰中心 113 年 9 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	一	星期一 馬鈴薯泥	日式鍋燒烏龍麵	枸杞葉魩魚粥
3	二		南瓜甜椒肉絲燉飯	花椰菜魩魚粥
4	三		蛤蜊羅宋湯麵	苦瓜魩魚粥
5	四		高麗菜豬肉蛋湯餃	大頭菜雞肉粥
6	五		大白菜肉羹蛋湯麵	蕃茄雞肉粥
9	一	星期二 蘿蔔糕	波菜海帶芽雞肉湯麵	莧菜魩魚粥
10	二		青椒豌豆肉絲蛋炊飯	馬鈴薯豬肉粥
11	三		小管青木瓜湯麵	瓠瓜肉末粥
13	四	星期三 糯米肉糰	馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯	絲瓜魩魚粥
14	五		蘿蔔味增豬肉拉麵	芹菜雞肉粥
16	一		番茄肉醬木須湯麵	菇菇雞茸粥
18	三		絲瓜餛飩麵 | YOYO：蛋糕	山藥雞肉粥
19	四	星期四 饅頭/銀絲卷	花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯	金瓜豬肉粥
20	五		鯖魚番茄豆腐湯麵	青木瓜豬肉粥
23	一		清江菜豆腐滑蛋肉絲麵線	蘿蔔雞肉粥
24	二		南瓜蘿蔔洋蔥蟹肉燉飯	豌豆肉末粥
25	三		小黃瓜雞絲蛋湯麵	高麗菜魩魚粥
26	四	星期五 蒸地瓜	蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯	紫茄魩魚粥
27	五		時蔬蝦仁蛋湯麵	櫛瓜雞肉粥
30	一		瓠瓜雞柳蛋湯麵	青椒豬肉粥

＊＊＊＊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 年九月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____{家長簽名}：_____{填寫日期}：113 年 9 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

黃瑽寧：寶寶真的可以跟著大人吃餐桌上的食物嗎？

小兒科醫師黃瑽寧鼓勵媽媽拋棄食物泥，擁抱大人食物，因為現代媽媽真的太累了，每天要做兩份食物，最後就是精疲力盡，搞得親子關係很緊張。只要把握三個原則，是可以讓寶寶跟著吃大人餐桌上的食物喔～～一、只吃天然食物，不吃加工零食。二、正常調味，剪碎壓爛很重要，比如說堅果花生等硬食物，三歲以下絕對不可以整顆餵食。三、一歲以前不能碰蜂蜜。除了這三個原則之外，不需要刻意閃躲任何自家廚房烹調出來的食物，而油炸等高熱量低營養價值的垃圾食物或加工食品，當然禁止給孩子食用。孩子的營養夠不夠，通常我們會在意的是三件事：第一是水分夠不夠，看尿量就知道，每天有五包尿布以上，清清淡淡黃色的尿液，基本上水分是夠的。第二營養均不均衡，副食品中澱粉類、蛋白質、油脂、青菜、水果都有的話，那表示營養均衡就不用擔心。最後熱量要看生長曲線，如果兩個月都在生長曲線的範圍之內，就不需要擔心。如果從這三個角度來看都符合的話，就表示現在的飲食方式是適當的。(文章摘自親子天下)