

小蘋果托嬰中心 113 年 10 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 二	星期一	蘿蔔排骨肉地瓜飯	高麗菜魷魚粥	
2 三	馬鈴薯泥	鯛魚青木瓜湯麵	蕃茄雞肉粥	
3 四		香菇大白菜肉燥拌飯	菜豆豬肉粥	
4 五		瓠瓜雞柳蛋湯麵	秋葵雞肉粥	
7 一		大白菜肉羹蛋湯麵	枸杞葉魷魚粥	
8 二	星期二	南瓜蘿蔔洋蔥蟹肉燉飯	金瓜豬肉粥	
9 三	蘿蔔糕	蛤蜊羅宋湯麵	馬鈴薯豬肉粥	
11 五		蘿蔔味增豬肉拉麵	青木瓜雞肉粥	
14 一	星期三	波菜海帶芽雞肉湯麵	莧菜魷魚粥	
15 二		馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯	瓠瓜肉末粥	
16 三		絲瓜餛飩麵 YOYO：蛋糕	小黃瓜雞肉粥	
17 四		青椒豌豆肉絲蛋炊飯	紫茄魷魚粥	
18 五		鯖魚番茄豆腐湯麵	花椰菜魷魚粥	
21 一	星期四	清江菜豆腐滑蛋肉絲麵線	豌豆肉末粥	
22 二		花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯	蘿蔔雞肉粥	
23 三		饅頭/ 銀絲卷	小黃瓜雞絲蛋湯麵	青椒豬肉粥
24 四		蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯	苦瓜魷魚粥	
25 五		時蔬蝦仁蛋湯麵	櫛瓜雞肉粥	
28 一	星期五	日式鍋燒烏龍麵	菇菇雞茸粥	
29 二		高麗菜豬肉蛋湯餃	芹菜雞肉粥	
30 三		番茄肉醬木須湯麵	絲瓜魷魚粥	
31 四		蒸地瓜	南瓜甜椒肉絲燉飯	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 年十月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____ {家長簽名}：_____ {填寫日期}：113 年 10 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

孩子的便便狀況常是爸媽頭痛的問題之一，尤其便秘讓人煩惱，常見便秘症狀包括排便次數大幅減少、糞便形狀變得乾硬以及排便費力困難。嬰兒期的便秘原因包括母奶轉換配方奶、開始吃副食品，其中當孩子開始喝配方奶可以觀察是不是孩子對成分不適，又或是腸胃能不成熟引起，並且與兒科醫師討論需不需要換奶；另外當孩子開始吃副食品時要注意水分和纖維質的攝取，孩子適應一段期間應該就以漸漸改善囉！寶貝這時候有出現厭奶嗎？如果餵奶仍然不順、媽媽奶量明顯降低、寶貝吃不飽，加上純餵母乳到 6 個月有困難，四個月之後可以和兒科醫師討論，孩子是否考慮逐步添加副食品。不過要注意的是，若是要在這時候添加副食品，須注意孩子的生理狀況是不是準備好了，包括脖子可以自然挺直、可以扶穩維持坐姿、在大人吃飯時，露出想吃的表情，以湯匙餵食時舌頭不會一直將食物頂出等，才可以逐步添加副食品囉！

寶寶便秘了！
注意飲食攝取



寶寶便秘常見於母奶轉配方奶或是開始吃副食品時，若是配方奶可與醫師討論成分是否不適；料理副食品則要注意水分和纖維質攝取喔！