

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

*** 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 年十一月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____ {家長簽名}：_____ {填寫日期}：113 年 11 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

寶寶副食品為什麼從四個月開始吃？

（文章摘自大侑 Diet-U 食尚樂活）

寶寶 4 個月前以母乳或是配方奶為主要營養來源，4 個月以後，寶寶的消化功能開始成熟，腸胃澱粉酶及各式消化酵素開始分泌，感官能力也逐漸開發，這時候可以開始讓寶寶接觸食物，通常在 4~6 個月期間依據每個寶寶成長發展速度，例如：能夠在支撐下坐得穩、有抓握的動作、把手放在嘴巴裡、對食物有興趣等，逐步添加不同副食品。不僅訓練寶寶咀嚼、吞嚥能力及手部肌肉協調，也讓寶寶腸胃習慣適應多樣食物且多數母乳較容易缺乏鐵和鈣，此時寶寶可以透過副食品，來補充較欠缺的營養素。因此，美國兒科醫學會與歐洲大部分的國家，大多建議四到六個月即可為嬰兒添加副食品。

寶寶副食品添加順序

副食品的添加，一定要從單一食物開始，逐步增加種類。建議選擇當季新鮮食材並以食物原始味道為主，避免加鹽、糖、味精等調味料於副食品中，讓寶寶建立食物原味的味覺記憶，從小養成好的飲食習慣。

食物類別順序：

穀類(先從米類開始)→蔬菜→水果→豆類→肉類→蛋類

食物質地順序：

綿狀、泥狀(水分稍多)→軟糊狀(水分稍少)→濃稠狀→半固體→固體

