

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

****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 年十二月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____ {家長簽名}：_____ {填寫日期}：113 年 12 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

乳牙健康 關係著恆齒生長與未來飲食習慣

牙齒是人體消化功能的第一道防線~食物是經過牙齒咀嚼與磨碎才會進入體內消化，孩子因牙痛而不喜歡食用蔬菜等纖維較多的食物，長期偏食下來會造成營養不良，甚至還會延伸出便秘等其他問題。反之，如果乳牙健康，食慾自然就會比較好，更能吃進充足且均衡的營養，幫助體格正常發育。口腔的上下頷骨是臉部發育的關鍵，如果因為怕牙痛而不敢用蛀牙的那側咀嚼，或是因為拔掉蛀牙，使孩子長期使用健康的那一側咀嚼，頷骨就會因為沒有受到良好的刺激而左右不平衡，間接引發各種口腔疾病的問題。如果乳牙時期就發生蛀牙問題，對未來恆齒生長的空間也會有影響。(文章摘自 Heho 親子)

幾歲長牙才正確？
一圖了解寶寶長牙順序！



- 6-8個月 中門齒
通常是下排中門齒先長
- 8-12個月 側門齒
通常是上排側門齒先長
- 16-19個月 第一白齒
哪一顆先長不一定
- 16-22個月 犬齒
通常是上排犬齒先長
- 25-33個月 第二白齒
哪一顆先長不一定

以上為參考值，寶寶狀況慢一點也不用太緊張，但若到 1 歲還沒長牙，就建議找牙醫評估。