小蘋果托嬰中心 114 年 1 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	四	星期一 馬鈴薯泥	青椒豌豆肉絲蛋炊飯	秋葵豬肉粥
3	五		大白菜肉羹蛋湯麵	絲瓜魩魚粥
6	一	星期二 蘿蔔糕	瓠瓜雞柳蛋湯麵	小黃瓜雞肉粥
7	二		花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯	馬鈴薯豬肉粥
8	三	星期三 糯米肉糰	蛤蜊羅宋湯麵	蒲瓜肉末粥
9	四		南瓜蘿蔔洋蔥蟹肉燉飯	菜豆豬肉粥
10	五		波菜海帶芽雞肉湯麵	青木瓜雞肉粥
13	一	星期四 饅頭/ 銀絲卷	鯖魚番茄豆腐湯麵	莧菜魩魚粥
14	二		馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯	瓠瓜肉末粥
15	三		絲瓜餛飩麵 YOYO：蛋糕	紫茄魩魚粥
16	四	星期五 蒸地瓜	清江菜豆腐滑蛋肉絲麵線	蕃茄雞肉粥
17	五		什錦火鍋	菇菇雞茸粥
20	一		蘿蔔味增豬肉拉麵	高麗菜魩魚粥
21	二		蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯	豌豆肉末粥
22	三		時蔬蝦仁蛋湯麵	蘿蔔雞肉粥
23	四		高麗菜豬肉蛋湯餃	青椒豬肉粥
24	五		小黃瓜雞絲蛋湯麵	花椰菜魩魚粥

＊＊＊＊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 114 年一月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____{家長簽名}：_____{填寫日期}：114 年 01 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

寶寶可以跟著大人吃火鍋嗎？

春節假期到來，家家戶戶團圓圍爐當然要來份火鍋！火鍋的料理方式多數是水煮，天然食材也很多樣化，對於副食品階段的寶寶來說算是滿適合的！火鍋湯、加工食品、醬料是鹽分的主要來源，寶寶應極力避免，最好的方式是選擇鴛鴦鍋，另一半用開水，專用這半邊煮食物給寶寶吃；而外食時，沒有辦法這麼做，則可以選擇昆布鍋、牛奶鍋、蔬菜鍋這一類的清湯，食物一樣下鍋煮熟，但湯不用給寶寶喝，或是把食材泡在熱水裡燙一燙去除鹽分，都是可以接受的方式。絲瓜、凍豆腐、金針菇、冬粉……這類的食材本身鈉含量不高，但是吸附湯汁能力卻非常好，而且煮越久鈉含量就越高，若要給寶寶吃，建議用清水涮過或在稀釋過的湯裡煮。而給寶寶食用的火鍋料要全熟，如：雞蛋要避免半熟。避免選用醬油、沙茶醬等醬料。