

小蘋果托嬰中心 114 年 2 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
3 一	星期一 馬鈴薯泥	大白菜肉羹蛋湯麵	秋葵豬肉粥
4 二		青椒豌豆肉絲蛋炊飯	絲瓜魷魚粥
5 三		瓠瓜雞柳蛋湯麵	小黃瓜雞肉粥
6 四		馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯	蘿蔔雞肉粥
7 五		蛤蜊羅宋湯麵	花椰菜魷魚粥
8 六	星期二 蘿蔔糕	高麗菜豬肉蛋湯餃	菜豆豬肉粥
10 一		菠菜海帶芽雞肉湯麵	高麗菜魷魚粥
11 二		南瓜甜椒肉絲燉飯	蕃茄雞肉粥
12 三		絲瓜餛飩麵 YOYO：蛋糕	馬鈴薯豬肉粥
13 四		蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯	青木瓜雞肉粥
14 五	星期三 糯米肉糰	蘿蔔味增豬肉拉麵	瓠瓜肉末粥
17 一		清江菜豆腐滑蛋肉絲麵線	菇菇雞茸粥
18 二		香菇大白菜肉燥拌飯	紫茄魷魚粥
19 三		時蔬蝦仁蛋湯麵	豌豆肉末粥
20 四		蘿蔔排骨肉燒醬拌飯	苦瓜魷魚粥
21 五	星期四 銀絲卷	鯖魚番茄豆腐湯麵	青椒豬肉粥
24 一		鯛魚青木瓜湯麵	莧菜魷魚粥
25 二		花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯	櫛瓜雞肉粥
26 三		小黃瓜雞絲蛋湯麵	芹菜雞肉粥
27 四		南瓜蘿蔔洋蔥蟹肉燉飯	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 114 年二月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____ {家長簽名}：_____ {填寫日期}：114 年 02 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~

孩子吃飯挑食、不專心怎麼辦？

壓力會讓孩子對吃飯更抗拒，建議順其自然，僅在固定吃飯的時間把食物端出來交換。研究顯示：挑食也有遺傳的因子！尤其如果孩子是「不愛嘗試新食物」這一類型，可能是遺傳到爸爸或媽媽謹慎的氣質。俗話說「挑貨才是識貨人」，其實挑食兒童帶有敏感的氣質，長大後或許還能成為更有品味的生活達人。最重要的是，吃飯情緒要愉快；爸爸媽媽開心吃飯，小孩才會主動愛上吃東西這件事。

讓孩子好好吃飯的小撇步

- 1.飯前不吃零食
- 2.挑選合宜的餐椅、餐具、圍兜
- 3.放下手邊事務，全心享受用餐美好時光
- 4.固定用餐時間、飯菜量適中
- 5.相信孩子天生具有「吃飯的能力」。(文章摘自 Blog 生活誌)

