

小蘋果托嬰中心 114 年 4 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 馬鈴薯泥	高麗菜豬肉蛋湯餃	櫛瓜雞肉粥
7 一		瓠瓜雞柳蛋湯麵	枸杞葉魷魚粥
8 二		馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯	小黃瓜雞肉粥
9 三		蛤蜊羅宋湯麵	蘿蔔雞肉粥
10 四	星期二 蘿蔔糕	青椒豌豆肉絲蛋炊飯	花椰菜魷魚粥
11 五		蘿蔔味增豬肉拉麵	蒲瓜肉末粥
14 一		波菜海帶芽雞肉湯麵	高麗菜魷魚粥
15 二	星期三 糯米肉糰	南瓜甜椒肉絲燉飯	蕃茄雞肉粥
16 三		絲瓜餛飩麵 YOYO：蛋糕	瓠瓜肉末粥
17 四		蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯	馬鈴薯豬肉粥
18 五		清江菜豆腐滑蛋肉絲麵線	金瓜雞肉粥
21 一	星期四 饅頭/ 銀絲卷	高麗菜蝦仁蛋湯麵	姑姑雞茸粥
22 二		香菇大白菜肉燥拌飯	紫茄魷魚粥
23 三		鯖魚番茄豆腐湯麵	豌豆肉末粥
24 四		花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯	苦瓜魷魚粥
25 五		大白菜肉羹蛋湯麵	絲瓜魷魚粥
28 一	星期五 蒸地瓜	小黃瓜雞絲蛋湯麵	莧菜魷魚粥
29 二		南瓜蘿蔔洋葱蟹肉燉飯	青椒豬肉粥
30 三		昆布鍋燒烏龍麵	西洋芹雞肉粥

****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 114 年四月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____ {家長簽名}：_____ {填寫日期}：114 年 04 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~

寶寶嘗試副食品順序四階段

大致上，我們可以將食用副食品順序規劃為四個階段，各個階段的練習重點也不太相同：

1. **四到六個月**：初期因為寶寶還沒長牙，練習重點是閉嘴吞嚥的能力，食物型態主要是**液體**，像是蔬菜泥、米糊和粥，雖然是液體狀，但餵食時還是要用湯匙。
2. **七到八個月**：此時寶寶會用舌頭和上顎壓碎吞嚥，要準備**細泥或是小顆粒**食物形態。
3. **九到十一個月**：在這個階段，寶寶會用牙齦將食物壓碎、輕度咀嚼，可以準備**粗泥或是小丁狀**的食物給寶寶吃。
4. **一歲到一歲半**：此時寶寶開始長出門牙了，可用門牙咬斷食物，一方面練習牙齦用力咀嚼，可以準備**能用牙齦咀嚼的軟硬度的食物**。因為此時寶寶沒有白齒，還沒辦法將食物磨碎，要注意避免給寶寶太硬的食物。(圖文摘自 2angels)

1



四到六個月
泥糊

2



七到八個月
細泥或小顆粒狀

3



九到十一個月
0.5CM的小丁狀

4



一歲到一歲半
1-2CM厚度片狀或小丁狀