

小蘋果托嬰中心 114 年 3 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	櫛瓜雞肉粥
4 二		青椒豌豆肉絲蛋炊飯	花椰菜魷魚粥
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		高麗菜豬肉蛋湯餃	蒲瓜肉末粥
10 一	星期二 蘿蔔糕	蛤蜊羅宋湯麵	枸杞葉魷魚粥
11 二		南瓜甜椒肉絲燉飯	馬鈴薯豬肉粥
12 三		絲瓜餛飩麵 YOYO：蛋糕	蕃茄雞肉粥
13 四	星期三 糯米肉糰	蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯	瓠瓜肉末粥
14 五		清江菜豆腐滑蛋肉絲麵線	青木瓜雞肉粥
17 一		波菜海帶芽雞肉湯麵	高麗菜魷魚粥
18 二		香菇大白菜肉燥拌飯	姑姑雞茸粥
19 三		高麗菜蝦仁蛋湯麵	紫茄魷魚粥
20 四	星期四 饅頭/	蘿蔔排骨肉燒醬拌飯	豌豆肉末粥
21 五		鯖魚番茄豆腐湯麵	苦瓜魷魚粥
24 一		鯛魚青木瓜湯麵	莧菜魷魚粥
25 二	星期五 蒸地瓜	花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯	青椒豬肉粥
26 三		小黃瓜雞絲蛋湯麵	金瓜雞肉粥
27 四		南瓜蘿蔔洋蔥蟹肉燉飯	芹菜雞肉粥
28 五		蘿蔔味增豬肉拉麵	菜豆豬肉粥
31 一		昆布鍋燒烏龍麵	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 114 年三月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____ {家長簽名}：_____ {填寫日期}：114 年 03 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~

『研究：過多的糖會破壞兒童大腦記憶』

大家都知道兒童吃進過多的糖不僅容易蛀牙、肥胖，還會過動，但不知道的是，兒童時期攝取的糖，居然也會損害成年後大腦的認知及記憶能力。所以，爸媽們，請相信自己嚴禁孩子吃糖是對的！值得注意的是，水果的果糖雖然是天然的，但吃太多也可能會有糖攝取超標的問題，比起甜度較高的水果，最好選擇水分高的如：聖女番茄、蓮霧、蘋果、橘子等。

6 歲以下的孩子一天最好不要吃超過兩份水果，也不要果汁代替水果，以免攝取的果糖超標。(摘自親子天下)

