

小蘋果托嬰中心 114 年 5 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 五	星期一 馬鈴薯泥	鯛魚青木瓜湯麵	櫛瓜雞肉粥
5 一		瓠瓜雞柳蛋湯麵	枸杞葉魷魚粥
6 二		馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯	小黃瓜雞肉粥
7 三		蛤蜊羅宋湯麵	蘿蔔雞肉粥
8 四		青椒豌豆肉絲蛋炊飯	花椰菜魷魚粥
9 五	星期二 蘿蔔糕	蘿蔔味增豬肉拉麵	蒲瓜肉末粥
12 一		波菜海帶芽雞肉湯麵	高麗菜魷魚粥
13 二		南瓜甜椒肉絲燉飯	蕃茄雞肉粥
14 三	星期三 糯米肉糰	絲瓜餛飩麵 YOYO：蛋糕	瓠瓜肉末粥
15 四		蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯	馬鈴薯豬肉粥
16 五		清江菜豆腐滑蛋肉絲麵線	金瓜雞肉粥
19 一		高麗菜蝦仁蛋湯麵	菇菇雞茸粥
20 二		星期四 饅頭/	香菇大白菜肉燥拌飯
21 三	銀絲卷	鯖魚番茄豆腐湯麵	豌豆肉末粥
22 四		花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯	苦瓜魷魚粥
23 五		大白菜肉羹蛋湯麵	紫茄魷魚粥
26 一	星期五 蒸地瓜	小黃瓜雞絲蛋湯麵	莧菜魷魚粥
27 二		南瓜蘿蔔洋葱蟹肉燉飯	青椒豬肉粥
28 三		昆布鍋燒烏龍麵	絲瓜魷魚粥
29 四		高麗菜豬肉蛋湯餃	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 年五月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____ {家長簽名}：_____ {填寫日期}：114 年 05 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~

今年夏天特別熱，連大人都熱得受不了，小小孩更不用說。日頭赤炎炎，如何才能讓寶貝充分散熱，避免脫水或中暑呢？中國醫藥大學附設醫院中醫兒科部主治醫師賴琬郁表示，0~2 歲的孩子體溫調節能力較差，汗也流得多，此時應該多補充含水量高的食物，比方冬瓜、黃瓜、絲瓜或西瓜翠衣（西瓜內側白色肉質處），這些食物可以消暑解熱，很適合夏天食用。此外，中醫認為蓮子、黑豆、蓮藕、山藥以及白木耳具有「養陰」的功效，大量流汗時吃這些食物可以適時補充津液、滋養身體，媽咪不妨利用這些食材搭配口味清淡、清熱解暑的綠豆做成綠豆木耳湯、綠豆山藥湯、綠豆蓮藕湯或菊花枸杞綠豆湯等點心，爽口的滋味一定可以讓孩子暑氣全消。（圖文摘自嬰兒與母親）



嬰兒母親