

小蘋果托嬰中心 114 年 6 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 一	星期一 馬鈴薯泥	鯛魚青木瓜湯麵	枸杞葉鮑魚粥	
3 二		馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯	高麗菜鮑魚粥	
4 三		蛤蜊羅宋湯麵	小黃瓜雞肉粥	
5 四		青椒豌豆肉絲蛋炊飯	蘿蔔雞肉粥	
6 五		瓠瓜雞柳蛋湯麵	蒲瓜肉末粥	
9 一	星期二	蘿蔔味增豬肉拉麵	莧菜鮑魚粥	
10 二	星期三	南瓜甜椒肉絲燉飯	櫛瓜雞肉粥	
11 三	星期四 糯米肉糰	菠菜海帶芽雞肉湯麵	蕃茄雞肉粥	
12 四		蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯	瓠瓜肉末粥	
13 五		清江菜豆腐滑蛋肉絲麵線	馬鈴薯豬肉粥	
16 一		高麗菜蝦仁蛋湯麵	姑姑雞茸粥	
17 二		花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯	豌豆肉末粥	
18 三	星期五 蒸地瓜	絲瓜餛飩麵 YOYO: 蛋糕	海帶雞絲粥	
19 四		香菇大白菜肉燥拌飯	苦瓜鮑魚粥	
20 五		鯖魚番茄豆腐湯麵	金瓜雞肉粥	
23 一		銀絲卷	大白菜肉羹蛋湯麵	秋葵雞肉粥
24 二		南瓜蘿蔔洋蔥蟹肉燉飯	紫茄鮑魚粥	
25 三	星期五 蒸地瓜	昆布鍋燒烏龍麵	青椒豬肉粥	
26 四		高麗菜豬肉蛋湯餃	絲瓜鮑魚粥	
28 五		番茄小魚乾烏龍麵	西洋芹雞肉粥	
30 一		小黃瓜雞絲蛋湯麵	花椰菜鮑魚粥	

***** 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 年六月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____ {家長簽名}：_____ {填寫日期}：114 年 06 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~

「小孩胖嘟嘟的，看起來真的好可愛。」不過爸媽曉得嗎？當孩子小時候胖，將來肥胖的機率也相對增加，因此從小養成良好飲食習慣相當重要，而哺乳可以降低兒童肥胖發生率，它有助於寶寶發展自我調節食慾，避免日後過度餵食和肥胖。相信爸媽都有類似經驗，當孩子在大哭或是喝完奶後，肚子就鼓鼓的，輕輕敲打還會發出「咚咚咚」的聲音，原來這是脹氣。脹氣是嬰兒時期常見的狀況，常見原因包括過度哭鬧、奶水消化不良、吸吮太快，其中若是寶寶過度哭鬧需盡快安撫孩子；奶水消化不良則可先從媽咪本身的飲食做調整，包括減少食用易脹氣食物，像是豆類、洋蔥等，若是配方奶寶寶則須從奶粉做調整；而吸吮太快則可能是因為孩子餓太久，因此再調整餵奶時機即可。不過要注意的是，若是寶寶有脹氣，且出現食慾不振、腹瀉、便秘、頻繁嘔吐等現象，則要進一步就醫檢查是不是腸胃出現狀況，應盡快治療喔～(文章摘自衛福部國民健康署 健康 99)



可先從飲食調整
寶寶脹氣?
脹氣是嬰兒常見症狀之一，哺乳媽咪可先暫停食用易脹氣食物，配方奶寶寶可與醫師討論是否調整配方，但若出現食慾不振、腹瀉、便秘、頻繁嘔吐等現象應盡快就醫。