

小蘋果托嬰中心 114 年 7 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	馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯	櫛瓜雞肉粥
2 三		蛤蜊羅宋湯麵	高麗菜魷魚粥
3 四		冬瓜蘿蔔排骨軟肉燉飯	小黃瓜雞肉粥
4 五		瓠瓜雞柳蛋湯麵	蘿蔔雞肉粥
7 一		蘿蔔味增豬肉拉麵	茼蒿菜魷魚粥
8 二	星期二 蘿蔔糕	南瓜甜椒肉絲燉飯	菜豆豬肉粥
9 三		波菜海帶芽雞肉湯麵	蕃茄雞肉粥
10 四		蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯	瓠瓜肉末粥
11 五		清江菜豆腐滑蛋肉絲麵線	馬鈴薯豬肉粥
14 一		高麗菜蝦仁蛋湯麵	菇菇雞茸粥
15 二	星期三 糯米肉糰	花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯	豌豆肉末粥
16 三		絲瓜餛飩麵 YOYO：蛋糕	金瓜雞肉粥
17 四		香菇大白菜肉燥拌飯	山藥雞肉粥
18 五		鯖魚番茄豆腐湯麵	苦瓜魷魚粥
21 一		大白菜肉羹蛋湯麵	海帶雞絲粥
22 二	星期四 饅頭/ 銀絲卷	南瓜蘿蔔洋蔥蟹肉燉飯	秋葵雞肉粥
23 三		昆布肉絲烏龍麵	紫茄魷魚粥
24 四		高麗菜豬肉蛋湯餃	青椒豬肉粥
25 五		番茄小魚乾烏龍麵	絲瓜魷魚粥
28 一		鯛魚青木瓜湯麵	枸杞葉魷魚粥
29 二	蒸地瓜	青椒豌豆肉絲蛋炊飯	西洋芹雞肉粥
30 三		小黃瓜雞絲蛋湯麵	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 年七月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____ {家長簽名}：_____ {填寫日期}：114 年 07 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~

為孩子選擇餐具的技巧

2 歲前孩子吃飯主要還是使用湯匙、叉子，或是加上雙手，2 歲半過後，就可以開始加入筷子，不過，一開始使用筷子對小孩來說有點像叉子的功用，他可能會用叉食物的方式來使用，爸媽也可以去購買適合孩子的學習筷回家練習，一般要到 3、4 歲後才會比較成功夾住食物，然後送進口中。

市面上有很多專門為孩子設計的餐具，家長在選擇上，首先要考慮材質的安全性(例如玻璃、不銹鋼、美耐皿、PP 塑膠、矽膠)，再留意設計是否符合孩子的手部操作，可以依孩子的喜好選擇可愛繽紛的圖案，另外，要留意餐具的耐熱性(耐熱溫度約為 100 至 140℃)及微波功能。使用完後也要做好清潔，以免細菌滋生。

(文章摘自衛福部國民健康署 健康 99)

為孩子選擇餐具的技巧



考慮材質的安全性，再留意設計是否符合孩子的手部操作，可以依孩子的喜好選擇可愛繽紛的圖案。