

小蘋果托嬰中心 114 年 9 月份餐點表

餐別 日期	18 月齡 早點心	13-36 月齡中午餐	7-13 月齡點心 13-36 月齡下午茶
1 一	星期一 馬鈴薯泥	蛤蜊羅宋湯麵	枸杞葉魷魚粥
2 二		冬瓜紅蘿蔔豬肉燉飯	蕃茄雞肉粥
3 三		高麗菜蝦仁蛋湯麵	菜豆豬肉粥
4 四		南瓜蘿蔔洋蔥蟹肉燉飯	蘿蔔雞肉粥
5 五		番茄小魚乾烏龍麵	櫛瓜雞肉粥
8 一	星期二 蘿蔔糕	波菜海帶芽雞肉湯麵	菇菇雞茸粥
9 二		高麗菜豬肉蛋湯餃	絲瓜魷魚粥
10 三		鯖魚番茄豆腐湯麵	小黃瓜雞肉粥
11 四	星期三	蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯	紫茄魷魚粥
12 五		蘿蔔味增豬肉拉麵	豌豆肉末粥
15 一		糯米肉糰	清江菜豆腐滑蛋肉絲麵線
16 二	星期四 饅頭/ 銀絲卷	香菇大白菜肉燥拌飯	高麗菜魷魚粥
17 三		絲瓜餛飩麵 YOYO 班：蛋糕	金瓜肉末粥
18 四		青椒甜椒肉絲燉飯	秋葵雞肉粥
19 五		昆布肉絲烏龍麵	瓠瓜肉末粥
22 一		大白菜肉羹蛋湯麵	花椰菜魷魚粥
23 二	星期五 蒸地瓜	花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯	莧菜魷魚粥
24 三		瓠瓜雞柳蛋湯麵	馬鈴薯豬肉粥
25 四		馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯	青椒豬肉粥
26 五		鯛魚青木瓜湯麵	苦瓜魷魚粥
30 二		小黃瓜雞絲蛋湯麵	西洋芹肉末粥
			波菜魷魚粥

***** 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 年九月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____ {家長簽名}：_____ {填寫日期}：114 年 09 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~

『小孩腸胃炎時吃什麼好呢？』

秋冬季節好發急性腸胃炎，通常先發生嘔吐，再接著腹瀉，在嘔吐期怕孩子不易進食，可以先補充薄鹽米湯，暫時不吃食物，八小時還可以接受。然而當孩子嘔吐緩解之後，不論有無腹瀉，十二小時內就應該吃點東西，以補充孩子的營養與熱量。建議可透過少量多餐的方式食用清淡飲食，過油或高糖分的食物容易加劇腹瀉的情況，但也不建議完全禁食、不吃東西，必須注意營養的攝取，以幫助腸胃道細胞的修復。也應注意補充水分與營養，必要時補充電解質，有助於腸胃炎康復。（文章摘自親子天下/黃璫寧：照顧腸胃炎新觀念）

親子天下

腸胃炎吃什麼？

飲食原則

- 少量多餐
- 清淡飲食
- 避免過油
- 避免高糖
- 補充水分
- 補充電解質



建議避免

- 刺激性食物
- 高纖食物
- 油炸物
- 飲料
- 糖果
- 奶類



出現嚴重上吐下瀉的情況，不應自行購買藥物服用，應盡快就醫。