

小蘋果托嬰中心 114 年 10 月份餐點表

餐別 日期	24 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 三	星期一 馬鈴薯泥	蛤蜊羅宋湯麵	枸杞葉魷魚粥
2 四		冬瓜紅蘿蔔豬肉燉飯	蕃茄雞肉粥
3 五		高麗菜蝦仁蛋湯麵	瓠瓜肉末粥
7 二	星期二 蘿蔔糕	蘿蔔味增豬肉拉麵	波菜魷魚粥
8 三		南瓜蘿蔔洋蔥蟹肉燉飯	櫛瓜雞肉粥
9 四		番茄小魚乾烏龍麵	西洋芹肉末粥
13 一	星期三 糯米肉糰	鯖魚番茄豆腐湯麵	菇菇雞茸粥
14 二		蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯	小黃瓜雞肉粥
15 三		絲瓜餛飩麵 YOYO 班：蛋糕	紫茄魷魚粥
16 四	星期四 饅頭/ 銀絲卷	馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯	豌豆肉末粥
17 五		清江菜豆腐滑蛋肉絲麵線	蘿蔔肉末粥
20 一		波菜海帶芽雞肉湯麵	花椰菜魷魚粥
21 二	星期五 蒸地瓜	青椒甜椒肉絲燉飯	秋葵雞肉粥
22 三		昆布肉絲烏龍麵	菜豆豬肉粥
23 四		高麗菜豬肉蛋湯餃	絲瓜魷魚粥
27 一	星期六 蒸地瓜	大白菜肉羹蛋湯麵	茼蒿菜魷魚粥
28 二		花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯	高麗菜魷魚粥
29 三		瓠瓜雞柳蛋湯麵	青椒豬肉粥
30 四	星期日 蒸地瓜	香菇大白菜肉燥拌飯	苦瓜魷魚粥
31 五		小黃瓜雞絲蛋湯麵	馬鈴薯豬肉粥

**** 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 年十月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____ {家長簽名}：_____ {填寫日期}：114年10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~

『家常餐的簡單改造讓寶寶喜歡副食品』

- ✓ 挑選新鮮、天然食材，避免加工食品
 - ◆ 選擇有機或低農藥殘留蔬菜，確保寶寶飲食安全。
 - ◆ 避免加工食品(如罐頭、香腸、火腿、魚丸)，這些食物含過多鈉、添加劑、調味料，不適合寶寶的腎臟負擔。
- ✓ 避免可能引發過敏的食物（需循序漸進）
 - ◆ 一歲前應避免蜂蜜(可能含肉毒桿菌孢子，會引發嬰兒肉毒桿菌中毒)。
 - ◆ 雞蛋先從蛋黃開始，一歲後再引入蛋白(蛋白易過敏)。
 - ◆ 蛋需煮熟(如蒸蛋、全熟蛋黃)，避免沙門氏菌感染。
 - ◆ 海鮮貝類(如蝦蟹、牡蠣)一歲前不建議，一歲後可少量嘗試，觀察是否過敏。
 - ◆ 堅果類可磨成粉加入食物，但整顆堅果或顆粒狀堅果泥需三歲後才適合，以免噎食。
- ✓ 適量引入乳製品，但避免鮮奶作為主食
 - ◆ 一歲前避免鮮奶取代母乳或配方奶，因為鮮奶鈣含量高但鐵質低，可能影響鐵吸收。
 - ◆ 可以少量嘗試無糖優格、起司，但仍需觀察寶寶是否適應。
- ✓ 依據寶寶發展，調整食物質地
 - ◆ 6~9 個月：泥狀或細碎狀，如十倍粥、蔬菜泥、魚泥。
 - ◆ 9~12 個月：濃稠狀或軟碎狀，如五倍粥、軟飯、細碎肉類、軟煮蔬菜。
 - ◆ 12~18 個月：小塊固體食物，如小飯糰、雞肉絲、煮軟的蔬菜條。(文章摘自媽媽好線上購物)

副食品為何如此重要

