

# 小蘋果托嬰中心 115 年 1 月份餐點表

餐別 日期	20 月齡 早點心	13-36 月齡中午餐	7-13 月齡點心 13-36 月齡下午餐
2 五		蛤蜊羅宋湯麵	紫茄鯡魚粥
5 一	星期一	波菜海帶芽雞肉湯麵	枸杞葉鯡魚粥
6 二	馬鈴薯泥	馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯	小黃瓜雞肉粥
7 三		高麗菜蝦仁蛋湯麵	豌豆肉末粥
8 四	星期二	香菇大白菜肉燥拌飯	蘿蔔肉末粥
9 五	蘿蔔糕	瓠瓜雞柳蛋湯麵	馬鈴薯雞肉粥
12 一		番茄虱目魚柳湯麵	菇菇雞茸粥
13 二	星期三	花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯	櫛瓜雞肉粥
14 三	糯米肉糰	絲瓜餛飩麵 YOYO 班：蛋糕	苦瓜鯡魚粥
15 四		蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯	蒲瓜肉末粥
16 五	星期四	小黃瓜雞絲蛋湯麵	高麗菜鯡魚粥
19 一	銀絲卷	鯖魚番茄豆腐烏龍麵	波菜鯡魚粥
20 二		高麗菜豬肉蛋湯餃	秋葵雞肉粥
21 三	饅頭/	鮮蔬豆腐滑蛋肉絲湯麵	青椒雞肉粥
22 四	蒸地瓜	櫛瓜紅蘿蔔豬肉燉飯	西洋芹肉末粥
23 五		昆布小魚干肉絲烏龍麵	花椰菜鯡魚粥
26 一	星期五	大白菜肉羹蛋湯麵	莧菜鯡魚粥
27 二		青椒甜椒肉絲燉飯	絲瓜雞肉粥
28 三	蒸地瓜	蘿蔔味增豬肉烏龍麵	瓠瓜肉末粥
29 四		南瓜蘿蔔洋蔥蟹肉燉飯	蕃茄雞肉粥

\* \* \* \* 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 115 年一月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名} : \_\_\_\_\_ {家長簽名} : \_\_\_\_\_ {填寫日期} : 115 年 1 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~

## 寶寶可以喝果汁或鮮奶嗎？

★ 爸媽常陷入「天然健康」的迷思中，尤其是市售『果汁』，覺得小朋友多喝點也沒關係。對於一歲以下的嬰兒，不建議給果汁的原因，主要是因為果汁不符合這個階段的嬰兒生長發育所需，同時美國兒科醫學會也建議 6 個月以下的嬰兒「不應該」食用果汁，而 12 個月以下的嬰兒則「沒必要」、「不建議」、「盡量減少」食用果汁。如果孩子能直接吃水果，不僅可以獲得膳食纖維、維生素 C、各種微量元素等必要的營養外，還能夠促進腸胃蠕動、改善便秘，又不容易因為過量的糖份攝取導致肥胖的風險，也能避免糖上癮及蛀牙喔！此外，6~12 個月的孩子開始長牙，副食品的種類也越來越多樣化，口腔的肌肉需要練習才會有咀嚼食物的能力，如果喝流質(果汁)取代咀嚼食物(水果)的寶寶，齒槽骨的發育也會受到影響，同時可能還會影響將來說話的構音能力喔！

