

小蘋果托嬰中心 115 年 2 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 月齡下午茶
2	一	星期一 馬鈴薯泥	大白菜肉羹蛋湯麵
3	二		波菜魷魚粥
4	三		馬鈴薯泥
5	四	星期二	絲瓜餛飩麵 YOYO 班：蛋糕
6	五		蕃茄雞肉粥
9	一	星期三	香茹大白菜肉燥拌飯
10	二		豌豆肉末粥
11	三		圍爐火鍋
12	四	星期四	瓠瓜雞柳蛋湯麵
13	五		菇菇雞茸粥
23	一	星期五	花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯
24	二		紫茄魷魚粥
25	三		糯米肉糰
26	四	蒸地瓜	番茄虱目魚柳湯麵
		饅頭/	蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯
		銀絲卷	鯖魚番茄豆腐烏龍麵
		星期五	小黃瓜雞絲蛋湯麵
		蒸地瓜	青椒甜椒肉絲燉飯
			蘿蔔味增豬肉烏龍麵
			高麗菜豬肉蛋湯餃
			青椒雞肉粥

***** 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 年二月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____ {家長簽名}：_____ {填寫日期}：115 年 2 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~

過年剩菜、剩飯怎麼辦？

(文章摘自 TVBS 健康 2.0 郭庚儒資深記者報導)

2026 農曆春節長達 9 天，不少家庭陸續採買年節所需食材，把冰箱塞滿滿。但營養師提醒，冰箱並非「時光暫停機」，可以讓食物久存不壞，無論是冷藏、冷凍都有保存期限。農曆年節常因囤積太多食材，冰箱冷度不夠，導致微生物繁殖與生長，也可能因食材未充分加熱，或剩菜加熱不足導致食品中毒，衛福部食品藥物管理署提供保存年貨 3 撇步：1. 留意冰箱貯存溫度：冷藏的食品貯藏溫度應在 7°C 以下，冷凍食品應在 -18°C 以下。2. 減少微生物孳生風險：海鮮如果沒有充分加熱，可能引起腸炎弧菌食品中毒，導致水樣腹瀉、腹痛、噁心、嘔吐、頭痛、發燒、發冷等症狀，想要預防食品中毒，食用前應徹底加熱，中心溫度至少應超過 70°C，才能消滅細菌。3. 常溫保存應置於陰涼乾燥處：真空包裝食品及醃漬食品即便放在室溫下保存，若沒有充足食品製備安全衛生概念，可能會因產品保存或料理不慎，增加造成肉毒桿菌毒素中毒機率。

