

小蘋果托嬰中心 115 年 4 月份餐點表

餐別 日期		20 月齡 早點心	13-36 月齡午餐	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	小黃瓜雞肉粥
2	四		高麗菜肉絲燒醬拌飯	蒲瓜肉末粥
7	二		櫛瓜紅蘿蔔豬肉燉飯	菠菜魷魚粥
8	三	星期二 蘿蔔糕	高麗菜蝦仁蛋湯麵	蘿蔔肉末粥
9	四		馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯	紫茄魷魚粥
10	五		番茄虱目魚柳湯麵	豌豆肉末粥
13	一	星期三 糯米肉糰	鮮蔬豆腐滑蛋肉絲湯麵	高麗菜魷魚粥
14	二		高麗菜豬肉蛋湯餃	瓠瓜肉末粥
15	三		絲瓜餛飩麵 YOYO 班：蛋糕	秋葵雞肉粥
16	四	星期四 饅頭/ 銀絲卷	蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯	青木瓜雞肉粥
17	五		鯖魚番茄豆腐烏龍麵	馬鈴薯雞肉粥
20	一		小黃瓜雞絲蛋湯麵	姑姑雞茸粥
21	二	星期五 蒸地瓜	香菇大白菜肉燥拌飯	櫛瓜雞肉粥
22	三		昆布小魚干肉絲烏龍麵	青椒肉末粥
23	四		花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯	蕃茄雞肉粥
24	五	蒸地瓜	大白菜肉羹蛋湯麵	苦瓜魷魚粥
27	一		蘿蔔味增豬肉烏龍麵	莧菜魷魚粥
28	二		南瓜蘿蔔洋蔥蟹肉燉飯	絲瓜雞肉粥
29	三	蒸地瓜	瓠瓜雞柳蛋湯麵	西洋芹肉末粥
30	四		青椒甜椒肉絲燉飯	花椰菜魷魚粥

****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 115 年四月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____ {家長簽名}：_____ {填寫日期}：115 年4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~

何時開始吃副食品？

根據台灣兒科醫學會建議，隨著嬰兒腸胃道逐漸成熟，爸媽可在 4~6 個月時就可以開始逐步給予副食品，降低缺乏營養素的狀況發生。不管是母乳或配方奶哺育，**當孩子滿 6 個月時，務必開始添加副食品**，否則孩子會有營養不足的危機。適當的給予副食品不僅可以**訓練孩子的咀嚼、吞嚥能力**，更可以讓他們練習接受多樣化食物，體驗食物的美味，培養嗅覺、味覺等，為未來良好的飲食習慣打下基礎。添加新食物時，建議循序漸進，**一次先給予一種**，而且**從少量開始，可以 2~3 天為一單位**，觀察孩子的狀況，確認沒有過敏、腹瀉等，再增加其他種類食物。對於嚐試過無不適的食物，其實就可以混合在一起吃。製作副食品初期，先別急著添加糖、鹽等調味料，以減少孩子腎臟負擔。等孩子接近一歲時，再逐量添加。每一種食物都應該給孩子嚐試，先別擔心孩子會過敏，像是蛋、魚類等都可嚐試，這樣才能讓孩子感受不同食物的味道，幫助孩子學習和享受食物。但若是反覆測試孩子都出現過敏現象，則可先暫停給予，等兩、三個月後再嘗試看看。當孩子滿 1 歲時，副食品就不再只是輔助的食物，而是正餐。因此份量應該要比奶量多，這時也不必再另外製作方便咀嚼的副食品，而是讓他們可以跟著大人一起吃烹煮食物，爸媽不必擔心孩子會吃不慣大人的食物，這是孩子成長發展必經的過程，**當孩子有均衡攝取各類食物時，才能補充所需營養，咀嚼、分辨食物的能力也才能發展健全，成長曲線也才能向上發展喔！**（文章摘自 媽咪愛-阿包醫師巫漢盟）

