

小蘋果托嬰中心 115 年 5 月份餐點表

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

***** 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 年五月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____ {家長簽名}：_____ {填寫日期}：115 年5月_____日

- ★ 中心餐點每日均佐以洋蔥、玉米、胡蘿蔔、蕃茄為粥品湯底及飯麵料理。
- ★ 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~

寶寶自己動手吃

當媽咪和爸比在餵寶寶吃副食品時，他卻伸出小手來想要抓住湯匙？還想自己用手抓食物？提醒媽咪和爸比，這代表是時候給他「手指食物」了～讓寶寶自己動手吃，除了可以促進精細動作發展，還可增加進食樂趣！只要是條形、好抓取、口感軟的食物（避免又小又硬及顆粒狀的東西），都蠻適合做為寶寶的手指食物（當然還是要符合天然少添加的原則），包括：紅蘿蔔、南瓜、番薯、地瓜、玉米筍、花椰菜、香蕉、蘋果、芒果、麵包、饅頭、餅乾、牙餅、蝴蝶麵、通心麵，都可以給寶寶嘗試。（文章摘自衛福部國民健康署）

