

# 小蘋果托嬰中心 115 年 6 月份餐點表

餐別	20 月齡	13-36 月齡午餐	7-13 月齡點心
日期	早點心		13-36 月齡下午茶
1	一	蛤蜊羅宋湯麵	高麗菜鮑魚粥
2	二	櫛瓜紅蘿蔔豬肉燉飯	小黃瓜雞肉粥
3	三	高麗菜蝦仁蛋湯麵	蘿蔔肉末粥
4	四	馬鈴薯泥	花椰菜鮑魚粥
5	五	馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯	蒲瓜肉末粥
8	一	鮮蔬豆腐滑蛋肉絲湯麵	菇菇雞茸粥
9	二	高麗菜肉絲燒醬拌飯	豌豆肉末粥
10	三	清江菜豆腐滑蛋肉絲湯麵	紫茄鮑魚粥
11	四	蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯	秋葵雞肉粥
12	五	星期三	南瓜雞肉粥
15	一	糯米肉糰	波菜鮑魚粥
16	二	小黃瓜雞絲蛋湯麵	瓠瓜肉末粥
17	三	香菇大白菜肉燥拌飯	海帶雞肉粥
18	四	絲瓜餛飩麵 YOYO 班：蛋糕	青椒肉末粥
19	五	星期四	馬鈴薯雞肉粥
22	一	饅頭/	莧菜鮑魚粥
23	二	銀絲卷	青甜椒肉絲燉飯
24	三	瓠瓜雞柳蛋湯麵	苦瓜鮑魚粥
25	四	星期五	絲瓜雞肉粥
26	五	蒸地瓜	西洋芋肉末粥
29	一	昆布小魚干肉絲烏龍麵	櫛瓜雞肉粥
30	二	鯛魚青木瓜湯麵	枸杞葉鮑魚粥
		高麗菜豬肉蛋湯餃	山藥雞肉粥

\*\*\*\*\*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 年六月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：\_\_\_\_\_ {家長簽名}：\_\_\_\_\_ {填寫日期}：115 年6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~

## 0-3 歲手指食物怎麼切？大小一次搞懂

很多家長都會問，食物到底要切多大才安全？太大怕噎到、太小又不好抓，其實記住一個原則就好，不是越小越安全，而是要符合發展！

【6-8 個月 | 剛開始抓】建議大小：大條狀，約成人手指長，寬約 1-2 公分。

重點：讓寶寶「握著吃」，食物一定要很軟（壓得爛）。

適合地瓜條、紅蘿蔔條（煮軟）、香蕉。

【9-12 個月 | 開始會捏】建議大小：小塊狀，約 1~1.5 公分。

重點：開始練習手指精細動作，一樣要軟、不要乾硬。

適合軟飯、豆腐、蛋、南瓜。

【1-2 歲 | 咀嚼進步】建議大小：一口大小，約 2~3 公分。

重點：可以有一點口感，但不要太硬、太韌。

【2-3 歲 | 接近成人】大小可接近一般食物，但仍要好咬、好吞。

最後提醒家長要注意：一定要坐著吃（不要邊走邊吃）、一定要有人在旁看著、「軟度」比大小更重要！

副食品不是吃多，是要「吃得安全+吃得會咬」，切對大小，才能幫助寶寶發展「抓握+咀嚼+吞嚥」

**0-3 歲 手指食物怎麼切？**  
大小一次搞懂，安全又好抓！

**1 6-8 個月 剛開始抓**  
大條狀（好握）  
● 約成人手指長  
● 寬約 1-2 公分  
★ 重點：讓寶寶「握著吃」，食物要很軟（壓得爛）  
適合食物：地瓜條、紅蘿蔔條、香蕉段

**2 9-12 個月 開始會捏**  
小塊狀（可捏）  
● 約 1-1.5 公分  
● 拇指+食指可捏  
★ 重點：練習精細動作，要軟、不乾硬  
適合食物：軟飯團、豆腐、南瓜、雞蛋

**3 1-2 歲 咀嚼進步**  
一口大小  
● 約 2-3 公分  
● 可以有一點口感  
● 避免太硬、太韌  
適合食物：蔬菜、肉類、麵食、水果

**4 2-3 歲 接近成人**  
可接近一般食物  
● 大小可稍大  
● 仍要好咬、好吞  
適合食物：蔬菜、肉類、麵食、水果

**⚠️ 高風險食物（一定要改切！）**  
葡萄、小番茄、香腸、堅果、果凍  
切半或切 4、切半、切切、壓碎或切成塊、不建議

**👤 重要提醒**  
坐著吃，不要邊吃邊玩  
有人在旁看著，確保安全  
軟硬度要對，軟對可以壓碎

❤️ 切對大小，幫助寶寶發展抓握+咀嚼+吞嚥，吃得安全又健康！❤️