

小蘋果托嬰中心 115 年 6 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 一	星期一 馬鈴薯泥	蛤蜊羅宋湯麵	高麗菜魷魚粥
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		馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯	花椰菜魷魚粥
5 五		番茄虱目魚柳湯麵	蒲瓜肉末粥
8 一	星期二 蘿蔔糕	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	紫茄魷魚粥
11 四	星期三 糯米肉糰	蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯	秋葵雞肉粥
12 五		鯖魚番茄豆腐烏龍麵	南瓜雞肉粥
15 一		小黃瓜雞絲蛋湯麵	波菜魷魚粥
16 二		香菇大白菜肉燥拌飯	瓠瓜肉末粥
17 三		絲瓜餛飩麵 YOYO 班：蛋糕	海帶雞肉粥
18 四	星期四 饅頭/ 銀絲卷	花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯	青椒肉末粥
22 一		蘿蔔味增豬肉烏龍麵	莧菜魷魚粥
23 二		青椒甜椒肉絲燉飯	苦瓜魷魚粥
24 三	星期五 蒸地瓜	瓠瓜雞柳蛋湯麵	絲瓜雞肉粥
25 四		南瓜蘿蔔洋蔥蟹肉燉飯	西洋芹肉末粥
26 五		昆布小魚干肉絲烏龍麵	櫛瓜雞肉粥
29 一		鯛魚青木瓜湯麵	枸杞葉魷魚粥
30 二		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」

