

小蘋果托嬰中心 115 年 8 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
3	一	星期一 馬鈴薯泥	蛤蜊羅宋湯麵	高麗菜魷魚粥
4	二		櫛瓜紅蘿蔔豬肉燉飯	小黃瓜雞肉粥
5	三		鮮蔬豆腐滑蛋肉絲湯麵	蘿蔔肉末粥
6	四		馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯	苦瓜魷魚粥
7	五		清江菜豆腐滑蛋肉絲湯麵	蒲瓜肉末粥
10	一	星期二 蘿蔔糕	大白菜肉羹蛋湯麵	菇菇雞茸粥
11	二		高麗菜肉絲燒醬拌飯	青椒肉末粥
12	三		絲瓜餛飩麵 YOYO 班：蛋糕	紫茄魷魚粥
13	四	星期三 糯米肉糰	高麗菜豬肉蛋湯餃	西洋芹肉末粥
14	五		鯖魚番茄豆腐烏龍麵	南瓜雞肉粥
17	一		鯛魚青木瓜湯麵	枸杞葉魷魚粥
18	二	星期四 饅頭/ 銀絲卷	香菇大白菜肉燥拌飯	菜豆雞肉粥
19	三		昆布小魚干肉絲烏龍麵	秋葵雞肉粥
20	四		花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯	瓠瓜肉末粥
21	五		小黃瓜雞絲蛋湯麵	馬鈴薯雞肉粥
24	一		蘿蔔味增豬肉烏龍麵	莧菜魷魚粥
25	二	星期五 蒸地瓜	青椒甜椒肉絲燉飯	花椰菜魷魚粥
26	三		瓠瓜雞柳蛋湯麵	絲瓜雞肉粥
27	四		南瓜蘿蔔洋蔥蟹肉燉飯	豌豆肉末粥
28	五		番茄虱目魚柳湯麵	櫛瓜雞肉粥
31	一		高麗菜蝦仁蛋湯麵	波菜魷魚粥

***** 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 年八月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____ {家長簽名}：_____ {填寫日期}：115 年8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~

孩子上學後，最大挑戰竟然是「吃飯」！

新學期開學，中心來了很多新生，父母將最愛的寶貝送至托嬰中心，除了最擔心的適應、生病問題之外，也很擔心孩子是否吃飽吃好。因為是新環境，副食品的餵食應著重於少量、觀察和適應。許多孩子在兩歲前習慣以牛奶為主食，上學後面對各式食物，可能咀嚼力還沒練好，加上是由陌生人餵食，讓孩子對『吃』失去了興趣。中心老師會在餵食過程中觀察孩子的反應，如吞嚥、排便、接受度等，不用強迫孩子吃完，觀察孩子的意願和飽足感，讓孩子自然地接受副食品，家長和老師保持良好溝通，了解孩子在中心的飲食情況。另外也讓孩子多練習吃粗食，強化咀嚼力，可以在將來換牙時，讓牙床長大一點使牙齒長得更健康。家長也可以讓孩子建立良好的飲食習慣，包括在固定時間+位置吃飯、鼓勵嘗試不同種類的原型食物、減少給予零食與含糖飲料，讓孩子避免過度挑食，達到營養均衡。

