

小蘋果托嬰中心 115 年 9 月份餐點表

餐別 日期		20 月齡 早點心	13-36 月齡中午餐	7-13 月齡點心 13-36 月齡下午茶
1	二	星期一 馬鈴薯泥	櫛瓜紅蘿蔔豬肉燉飯	高麗菜魷魚粥
2	三		鮮蔬豆腐滑蛋肉絲湯麵	小黃瓜雞肉粥
3	四		馬鈴薯玉米雞肉咖喱飯	蘿蔔肉末粥
4	五		清江菜豆腐滑蛋肉絲湯麵	苦瓜魷魚粥
7	一		大白菜肉羹蛋湯麵	茼蒿菜魷魚粥
8	二	星期二 蘿蔔糕	高麗菜肉絲燒醬拌飯	馬鈴薯雞肉粥
9	三		昆布小魚干肉絲烏龍麵	青椒肉末粥
10	四		高麗菜豬肉蛋湯餃	紫茄魷魚粥
11	五	星期三 糯米肉糰	鯖魚番茄豆腐烏龍麵	西洋芹肉末粥
14	一		高麗菜蝦仁蛋湯麵	波菜魷魚粥
15	二		香菇大白菜肉燥拌飯	豌豆肉末粥
16	三	星期四 饅頭/ 銀絲卷	絲瓜餛飩麵 YOYO 班：蛋糕	秋葵雞肉粥
17	四		花椰菜杏鮑菇雞丁燉飯	菜豆雞肉粥
18	五		小黃瓜雞絲蛋湯麵	瓠瓜肉末粥
21	一	星期五 蒸地瓜	蘿蔔味增豬肉烏龍麵	菇菇雞茸粥
22	二		青椒甜椒肉絲燉飯	絲瓜雞肉粥
23	三		瓠瓜雞柳蛋湯麵	花椰菜魷魚粥
24	四		南瓜蘿蔔洋蔥蟹肉燉飯	蒲瓜肉末粥
29	二		蝦仁玉米紅蘿蔔蛋拌飯	枸杞葉魷魚粥
30	三		番茄虱目魚柳湯麵	櫛瓜雞肉粥

*****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 年九月份寶寶餐點回饋單

{幼兒姓名}：_____ {家長簽名}：_____ {填寫日期}：115 年9月_____日

★ 中心餐點每日均佐以洋蔥、玉米、胡蘿蔔、菜根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~

給寶寶『加油』！

高雄市政府近期全面清查中聯油脂大豆沙拉油苯駢芘超標案，勒令福懋、福壽、泰山等 24 項風險油品及台糖 9 項相關產品全面下架並辦理回收退換貨。小蘋果的嬰幼兒副食品並無添加任何油品，請家長不用擔心。不過寶寶從 6 個月大開始接觸副食品時，就可以適量吃油。脂肪是寶寶大腦發育、神經系統與生長的重要營養素，還能幫助吸收維生素 A、D、E、K，並預防便秘。不需要吃完全無油的食物，所以幫寶寶選擇合適優質的油品是很重要的。建議 6 個月大的寶寶一日食用油量為 6~10G，油脂類的營養素對於寶寶之所以重要是因為裡頭富含脂肪酸，而脂肪酸又分為「飽和/不飽和」脂肪酸，「飽和脂肪酸含量高」的油通常為「動物性」油脂，例如豬油、牛油、椰子油等等，對心血管健康較為不利，因此會建議不管是大人還是嬰幼兒寶寶食用油推薦使用『不飽和脂肪酸含量較高且反式脂肪為零』的「植物性油脂」，例如橄欖油、葵花油、核桃油等等。植物性油脂當中有「降血糖、血脂與膽固醇」的單不飽和脂肪酸與能夠「調節寶寶免疫系統、大腦及視覺發育」的多不飽和脂肪酸，是寶寶食用油的好選擇。另外提醒家長以下這 3 種油建議不要給寶寶食用：1. 動物性油脂 2. 棕櫚油 3. 自家榨的油，這些油品含有大量的飽和性脂肪酸，容易給寶寶帶來心血管疾病，不適合寶寶食用。（文章摘自粥寶寶）

