

新北市私立彤恩&彤言彤語托嬰中心 107年10月份營養點心、營養午餐(副食品) 1071001公告

日期	上午點心(8:00~9:00)			午餐(11:20~12:00)		下午點心(15:00~16:00)		
年齡	4-8個月	8個月以上	16個月以上	8個月-16個月	16個月以上	4-8個月	8個月-16個月	16個月以上
10/1(一)	綜合 蔬菜 (水果) 泥	米麥精	果仁營養脆片 牛奶	香椿野菇奶油彩椒燉飯	香椿野菇奶油彩椒燉飯 枸杞紅棗竹筴湯	綜合 蔬菜 (水果) 泥	白木耳枸杞紅棗甜湯	
10/2(二)		蘿蔔糕湯		蔬菜清湯麵	排骨酥湯麵 滷蛋		紅豆粥	紅豆粥 肉鬆 當季水果
10/3(三)		濃醇香粥品	草莓吐司 牛奶	奶油雞絲絲燉飯	紅燒雞丁燴飯 冬瓜蛤蠣湯		小餐包	甜甜圈 阿華田 當季水果
10/4(四)		米麥精	綜合營養麥片 牛奶	番茄肉粥	番茄海鮮蛋炒飯 山藥排骨湯		綜合水果泥(季節性)	綠豆薏仁湯
10/5(五)		咬咬吐司	培根三明治 牛奶	四季豆肉絲五穀粥	五穀飯 家常豆腐 紅燒青椒甜不辣 青菜 大黃瓜排骨湯		綜合水果泥(季節性)	下午茶 (薯泥沙拉吐司 養樂多 當季水果)
10/8(一)		米麥精	果仁營養脆片 牛奶	木耳蔬食養生燴麵	木耳蔬食養生燴麵 蓮藕紅棗湯		養生枸杞素肉粥	養生枸杞素肉粥 當季水果
10/9(二)		蛋蛋吐司	燻雞沙拉吐司 牛奶	玉米雞絲糙米粥	糙米飯 豆乳雞 三色豆燴蝦仁 青菜 香菇雞湯		饅頭	手工鮮肉包 米漿
10/10(三)		雙十國慶放假一日						
10/11(四)	綜合 蔬菜 (水果) 泥	米麥精	綜合營養麥片 牛奶	鮭魚時蔬蛋拌飯	鮭魚時蔬蛋炒飯 蘑菇濃湯	綜合 蔬菜 (水果) 泥	綜合水果泥(季節性)	黑糖饅頭夾肉鬆 豆漿 當季水果
10/12(五)		蔥花捲	蔥花捲 豆漿	寶寶蒸蛋吐司	大亨堡DIY 玉米濃湯		綜合水果泥(季節性)	下午茶 (檸檬愛玉+當季水果)
10/15(一)		濃醇香粥品	果仁營養脆片 牛奶	蘿蔔蛋絲拌飯	紫米飯 五香麵筋 涼拌黃瓜 蘿蔔蛋絲 蔬菜蛋花湯		蛋香蔬菜粥	起士洋芋包 豆漿 當季水果
10/16(二)		吐司咬咬棒	草莓吐司 牛奶	義式豬肉燉飯	義式豬肉燉飯 南瓜濃湯		番薯粥	番薯粥 豆漿 五香豆干
10/17(三)		黑糖饅頭	黑糖饅頭 米漿	蝦仁豆腐粥	五穀飯 海鮮豆腐 紅燒獅子頭 青菜 青木瓜排骨湯		古早味蛋糕	慶生會 (芋頭瑞士捲+金桔茶+當季水果)
10/18(四)		濃醇香粥品	綜合營養麥片 牛奶	玉米炊飯	紅豆飯 滷肉排 玉米燴三鮮 青菜 紫菜蛋花湯		綜合水果泥(季節性)	起士吐司 蘋果牛奶 當季水果
10/19(五)		沙拉三明治	肉鬆沙拉三明治 牛奶	番茄湯麵	紅燒豬肉湯拉麵 滷貢丸		綜合水果泥(季節性)	下午茶 (番茄濃湯+大蒜麵包)
10/22(一)		米麥精	果仁營養脆片 牛奶	番薯飯 寶寶香鬆	番薯飯 香素燥 紅燒豆包 青菜 薑絲冬瓜湯		玉米沙拉吐司	玉米沙拉吐司 水果牛奶 當季水果
10/23(二)		香菇米苔目湯		紫菜小魚湯拌飯	紅粟米飯 筍絲滷 麥克雞塊 青菜 紫菜小魚湯		水煮蛋	饅頭夾蛋 豆漿
10/24(三)		黑糖饅頭	黑糖爆漿包 豆漿	叻仔魚蔬菜拌飯	糙米飯 麻油枸杞松阪豬 香蔥蛋 青菜 蘿蔔排骨湯		玉米麵包	玉米麵包 福樂牛奶 當季水果
10/25(四)		蔬菜雞絲粥		滷香麵	花生豬腳麵 滷蛋		綜合水果泥(季節性)	關東煮 當季水果
10/26(五)		蔬菜冬粉(湯)	綜合營養麥片 牛奶	洋芋玉米泥	玉米棒 炸雞腿 薯泥沙拉 洋芋蘿蔔排骨湯		綜合水果泥(季節性)	下午茶 (草莓麵包+蜜豆奶)
10/29(一)		濃醇香粥品	果仁營養脆片 牛奶	翡翠蛋花羹飯	番薯飯 銀菇絲瓜 紅燒蘿蔔 青菜 翡翠蛋花羹湯		素香麵線糊	素香麵線糊 當季水果
10/30(二)		吐司咬咬棒	起士吐司 蘋果牛奶	寶寶南瓜豬肉燴飯	萬聖節餐(海鮮墨汁義大利麵+羅宋湯)		番茄蔬菜湯	萬聖風味麵包 福樂牛奶 當季水果
10/31(三)		葡萄乾饅頭	葡萄乾饅頭 米漿	雞絲蛋香拌飯	麻油枸杞雞肉炒飯 滷蛋 香筍肉片湯		蛋花蔬菜雞絲麵	

即日起，幼生年齡逐漸進入成長期，適齡調整餐點內容，請參考。嬰幼兒如有過敏、禁忌食物或餐點表中出現您的寶寶沒有餵食過的食物，請事先告知本中心，以利做餐點調整

● 第一階段副食品餐點(4-8個月):

1. 餐點以蘋果泥、白米糊、南瓜泥、地瓜泥、蔬菜泥為主，4個月以上可嘗試餵副食品，但會因家長需求而調整。
2. 米糊以1:10的稀飯比例調煮成米泥

● 第二階段副食品餐點(8-16個月以上):

1. 本中心1歲前不提供全蛋、深海魚類、帶殼海鮮。調整米飯粒為鍋底較軟者為宜。
2. 水果每日以當季水果切成薄片。午餐、午點仍以帶顆粒糊狀(1:7)為主，讓寶寶練習咀嚼吞嚥。

● 第三階段副食品餐點(16個月以上):

1. 若滿16個月的寶寶咀嚼能力尚未成熟，請告知班上老師，本中心會斟酌的提供8-16個月的餐點。
2. 水果每日以當季水果切成片，午餐是用1:1:2煮成軟硬度能適合寶寶咀嚼能力的軟飯。

若因季節影響食材採買，本中心可自行更改菜單內容，恕不再另行通知。

根據世界衛生組織提供民眾食用禽肉之建議:70℃以上烹煮禽肉，可以使禽流感病毒不活化。因此，熟食禽肉相關製品是安全的，本中心亦會注意烹煮方式。