

**新北市私立形言形語托嬰中心 107年11月份營養點心、營養午餐(副食品) 1071031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	
11/1(四)	綜合 蔬菜 (水果) 泥	米麥精	綜合營養麥片 牛奶	翡翠銀魚燕麥燉飯	燕麥飯 紅燒玉米雞丁 翡翠銀魚 青菜 菱角排骨湯	綜合 蔬菜 (水果) 泥	綜合水果泥(季節性)	玉米麵包+枸杞紅棗麥茶	
11/2(五)		咬咬吐司	起士吐司 牛奶	古早味高麗菜飯	古早味高麗菜飯 滷蛋 蓮藕排骨湯		綜合水果泥(季節性)	下午茶 (綠豆燕麥甜湯+當季水果)	
11/5(一)		米麥精	果仁營養脆片 牛奶	枸杞銀菇絲瓜湯細麵			蓮藕高麗菜粥	蓮藕高麗菜粥 當季水果	
11/6(二)		白饅頭	芋香饅頭 豆漿	香菇竹筍雞絲炊飯	香菇竹筍雞絲炊飯 青菜 香菇雞湯		南瓜鯛魚蔬菜粥		
11/7(三)		葡萄饅頭	手工鮮肉包 米漿	玉米濃湯飯	歐式水果豬肉咖哩飯 玉米濃湯		古早味蛋糕	慶生會(虎皮蛋糕+蓮藕茶+當季水果)	
11/8(四)		米麥精	綜合營養麥片 牛奶	銀魚莧菜粥	紫米飯 銀魚莧菜 炸排骨 香炒玉米毛豆 紫菜蛋花湯		綜合水果泥(季節性)	台南擔仔麵(湯)	
11/9(五)		全麥吐司	鱈魚吐司 牛奶	寶寶蒸乾麵	傻瓜乾麵 滷貢丸 福州丸湯		綜合水果泥(季節性)	下午茶 (茶葉蛋+玉米濃湯+當季水果)	
11/12(一)		濃醇香粥品	果仁營養脆片 牛奶	奶香彩椒野菇糙米飯	糙米飯 奶香彩椒野菇 番茄炒蛋 紅燒豆包 枸杞紅棗竹筍湯		蔬菜蛋花麵條	蔬菜蛋花雞絲麵	
11/13(二)		吐司咬咬棒	草蓆吐司 牛奶	蒸蛋烏龍麵	墨西哥雞肉捲DIY 南瓜濃湯		南瓜濃湯	墨西哥玉米餅+莎莎醬 當季水果 蘋果汁	
11/14(三)		葡萄吐司	葡萄餐包 蜜豆奶	肉肉洋芋泥	小米飯 紅酒洋芋燉肉 家常豆腐 青菜 魚丸湯		番薯粥	番薯粥 肉鬆 花生麵筋	
11/15(四)		濃醇香粥品	綜合營養麥片 牛奶	玉米炊飯	玉米飯 青椒肉絲 白菜油 青菜 大黃瓜排骨湯		綜合水果泥(季節性)	蘑菇濃湯 奶油餐包	
11/16(五)		沙拉三明治	玉米沙拉三明治 牛奶	花生豬腳湯麵	花生豬腳湯麵 滷蛋		綜合水果泥(季節性)	下午茶(蒜香麵包+枸杞菊花茶+當季水果)	
11/19(一)		米麥精	果仁營養脆片 牛奶	蔬菜荸薺蘿蔔粥	紅糟飯 滷豆干 竹筍香菇 青菜 蔬菜荸薺蘿蔔湯		香筍蔬菜粥	香筍蔬菜粥 當季水果	
11/20(二)		黑糖饅頭	黑糖饅頭 蘋果牛奶	柴魚海鮮燉飯	青醬海鮮燉飯 番茄蔬菜湯		紫米粥	紫米八寶桂圓甜粥	
11/21(三)		濃醇香粥品	花生吐司 國農鮮乳	寶寶大滷麵	北方大滷麵		番茄豬肉絲粥	番茄豬肝粥	
11/22(四)		蔬菜咬咬棒	綜合營養麥片 牛奶	夏威夷鳳梨燉飯	夏威夷肉鬆鳳梨炒飯 海鮮濃湯		綜合水果泥(季節性)	蚵仔麵線 當季水果	
11/23(五)		麻油麵線(湯)		上海菜飯	上海菜飯 紅燒獅子頭 青菜 苦瓜排骨湯		綜合水果泥(季節性)	下午茶 (自製水果鬆餅+福樂牛奶)	
11/26(一)		濃醇香粥品	果仁營養脆片 牛奶	番茄時蔬彩椒貝殼麵	番茄時蔬彩椒貝殼麵 玉米濃湯		芋頭紫米鹹粥	芋頭紫米鹹粥 當季水果	
11/27(二)		吐司咬咬棒	燻雞吐司 福樂牛奶	絲瓜銀菇麵線	糙米飯 滷豬肋排 絲瓜銀菇 青菜 冬瓜蛤蠣湯		吐司咬咬棒	蛋沙拉三明治 桂圓紅棗茶	
11/28(三)		葡萄乾饅頭	葡萄乾饅頭 米漿	雞絲麻油拌飯	麻油雞肉炒飯 青菜 菜圃雞湯		柴魚麵線湯	當歸麵線 當季水果	
11/29(四)	濃醇香粥品	綜合營養麥片 牛奶	蘑菇奶香雞肉燉烏龍麵	蘑菇奶香雞肉炒烏龍麵 小魚味噌湯	綜合水果泥(季節性)	海鮮粥			
11/30(五)	香菇米苔目麵湯		番薯飯 日式蒸蛋	番薯飯 香菇肉燥 日式蒸蛋 青菜 金針排骨湯	綜合水果泥(季節性)	下午茶 (黑豆+福樂牛奶+當季水果)			

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。