

新北市私立彤言彤語托嬰中心 107年12月份營養點心、營養午餐(副食品) 1071130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		
12/3(一)	綜合 蔬菜 (水果) 泥	米麥精	果仁營養脆片 牛奶	馬鈴薯濃湯燴飯	紫米御飯糰DIY 山藥馬鈴薯濃湯	綜合 蔬菜 (水果) 泥	綠豆小米薏仁粥 當季水果			
12/4(二)		黑糖饅頭	黑糖饅頭 豆漿	銀魚蒸蛋小米飯	小米飯 蕃茄肉醬燴豆腐 銀魚蒸蛋 青菜 竹筴雞湯		雞絲玉米粥			
12/5(三)		葡萄餐包	葡萄餐包 福樂牛奶	開胃羅宋(豬肉)湯麵(芬蘭風味餐)			干貝蔬菜粥 當季水果			
12/6(四)		米麥精	綜合營養麥片 牛奶	什錦蔬菜粥	彰化肉圓 四神湯		綜合水果泥(季節性)	台南擔仔麵(湯)		
12/7(五)		馬鈴薯沙拉	馬鈴薯沙拉吐司 杏仁奶	銀魚莧菜燴麵	糙米飯 銀魚莧菜 香炸排骨酥 玉米蛋 紫菜湯		綜合水果泥(季節性)	下午茶(台式馬卡龍+補氣紅棗茶+當季水果)		
12/10(一)		濃醇香粥品	果仁營養脆片 牛奶	紅豆炊飯 滷百頁	紅豆飯 滷百頁 竹筴炒豆皮 青菜 苦瓜枸杞素雞湯		奶油通心粉濃湯 當季水果			
12/11(二)		全麥吐司	燻雞吐司 蜜豆奶	南瓜濃湯燴飯	(芬蘭風味餐)奶油鮭魚海鮮義大利麵 南瓜濃湯		冬粉湯	醬瓜鮮肉丸冬粉湯		
12/12(三)		奶油餐包	奶油餐包 巧克力牛奶	時蔬蘿蔔小魚粥	綠豆飯 糖醋雞片 香蔥蛋 青菜 時蔬蘿蔔小魚湯		吐司咬咬棒	慶生會(德式香腸PISSA吐司 當季水果 柳橙汁)		
12/13(四)		濃醇香粥品	綜合營養麥片 牛奶	玉米炊飯	玉米飯 鹹蛋苦瓜 客家小炒 青菜 大黃瓜排骨湯		綜合水果泥(季節性)	鱈魚沙拉三明治 桂圓紅棗茶		
12/14(五)		蔬菜蛋花湯	蔬菜蛋花雞絲麵	紅糟鯛魚羹飯	紅糟鯛魚羹飯 滷蛋		綜合水果泥(季節性)	下午茶(肉桂捲+玉米濃湯+當季水果)		
12/17(一)		米麥精	果仁營養脆片 牛奶	蔬菜芋薺蘿蔔粥	紅糟飯 滷豆干 竹筴香菇 青菜 蔬菜芋薺蘿蔔湯		芝麻包 豆漿	芝麻包 豆漿 當季水果		
12/18(二)		白饅頭	蔥花捲 豆漿	寶寶香鬆飯	夏威夷香鬆炒飯 金針花菇湯		銀芽蛤蠣粥 當季水果			
12/19(三)		濃醇香粥品	草莓吐司 國農鮮乳	洋芋咖哩飯	洋蔥豬肉洋芋咖哩飯 玉米排骨湯		咬咬玉米粒	藍莓派 鮮奶茶		
12/20(四)		蔬菜咬咬棒	綜合營養麥片 牛奶	番茄肉絲蛋燴飯	番茄肉絲蛋炒飯 海鮮濃湯		綜合水果泥(季節性)	麵線羹 當季水果		
12/21(五)		吐司咬咬棒	巧克力吐司 果汁牛奶	薑黃飯 香菇肉燥	薑黃飯 香菇肉燥 紅燒甜不辣 青菜 苦瓜鳳梨雞湯		綜合水果泥(季節性)	關東煮		
12/22(六)		麻油麵線(湯)		酸辣湯麵	紅油炒手(不辣)乾麵 酸辣湯		紅豆湯	下午茶(冬至:三色圓紅豆湯)		
12/24(一)		濃醇香粥品	果仁營養脆片 牛奶	紅燒枸杞燉素雞燴飯	核桃五穀米飯 紅燒枸杞燉素雞(湯)		松子雪花粥 當季水果			
12/25(二)		牛奶饅頭	牛奶饅頭夾起士 豆漿	薑絲絲瓜燴麵	五穀飯 照燒肉排 薑絲絲瓜 青菜 冬瓜蛤蠣湯		全麥土司	熱狗捲 福樂牛奶		
12/26(三)		吐司咬咬棒	玉米鱈魚吐司 蜜豆奶	日式海鮮炒烏龍	日式海鮮炒烏龍 豆腐小魚味噌湯		翡翠銀魚粥	水餃 翡翠銀魚羹湯 當季水果		
12/27(四)		濃醇香粥品	綜合營養麥片 牛奶	番薯飯 蘿蔔蛋	番薯飯 香酥雞排 蘿蔔蛋 青菜 冬瓜排骨湯		綜合水果泥(季節性)	清粥 滷花生 豆漿		
12/28(五)	番薯粥 (肉鬆)		切仔米粉	肉燥米粉 滷蛋 金針排骨湯		綜合水果泥(季節性)	下午茶(草莓麵包+優酪乳+當季水果)			
12/31(一)	元旦連假									

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。