

新北市私立彤言彤語托嬰中心 108年10月份營養點心、營養午餐(副食品) 1080930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-16個月	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
10/01(二)	綜合蔬菜(水果)泥	番薯粥	番薯粥 豆漿	起士雞肉蘑菇燴飯	美式起士雞肉蘑菇燴飯 洋葱鮮蝦濃湯	綜合蔬菜(水果)泥	蔬菜蛋香雞絲麵	蔬菜蛋香雞絲麵 當季水果
10/02(三)		吐司咬咬棒	沙拉吐司 果汁牛奶	紅糟飯 洋葱蛋 青菜	紅糟飯 螞蟻上樹 洋葱蛋 青菜 香菇排骨湯		杯子蛋糕	藍莓貝果 優酪乳 當季水果
10/03(四)		濃醇香粥品	果仁營養脆片 牛奶	玉米濃湯燴麵	番茄肉燥義大利麵 玉米濃湯		大餛飩湯	大餛飩湯 當季水果
10/04(五)		起士捲(饅頭)	起士捲(饅頭) 米漿	洋菇番茄蛋花小米湯飯	小米飯 芋頭炒肉丁 雪裡紅 青菜 洋菇番茄蛋花湯		紅豆薏仁湯	紅豆薏仁湯 當季水果
10/05(六)		沙拉吐司	玉米沙拉吐司 牛奶	冬瓜蛤蠣粥	港式什錦香腸煲飯 冬瓜蛤蠣湯		惠群繼光餅	下午茶(惠群繼光餅+鮮奶+當季水果)
10/07(一)		米麥精	綜合營養麥片 牛奶	客家蔬食米苔目(湯)			薑汁地瓜黑糖甜湯	薑汁地瓜黑糖甜湯 當季水果
10/08(二)		芋頭肉燥粥		南瓜濃湯燴飯	美式漢堡DIY 南瓜濃湯		寶寶關東煮(蘿蔔、豆腐)	關東煮 當季水果
10/09(三)		梅子饅頭	梅子饅頭 豆漿	糙米飯 蔥香蛋 青菜	糙米飯 馬鈴薯燉肉 蔥香蛋 青菜 胡瓜肉片湯		杯子蛋糕	慶生會(杯子蛋糕+義美豆奶+當季水果)
10/10-10/13		雙十連假放假四日						
10/14(一)	綜合蔬菜(水果)泥	米麥精	綜合營養麥片 牛奶	古早味素肉燥飯	古早味素肉燥飯 滷海帶 滷蛋 蔬菜蛋花湯	綜合蔬菜(水果)泥	蒸番薯	蒸番薯 蜂蜜柚子茶 當季水果
10/15(二)		花生吐司	花生吐司 鮮奶	紫菜蛋花小魚五穀粥	五穀飯 麥克雞塊 微笑薯餅 青菜 紫菜蛋花小魚湯		香菇河粉	香菇河粉 當季水果
10/16(三)		芋頭饅頭	芋頭饅頭 豆漿	貢丸蛋花粥	奶油蘑菇雞肉貝殼麵 貢丸蛋花湯		黑糖花生豆花	黑糖花生豆花 當季水果
10/17(四)		濃醇香粥品	果仁營養脆片 牛奶	蛋香炒飯	三杯雞丁蛋香炒飯 紅棗枸杞排骨湯		南投米粉湯	南投米粉湯 當季水果
10/18(五)		起士吐司	煉雞起士吐司 光泉鮮奶	紅豆飯 滷蘿蔔	紅豆飯 番茄肉絲 九層塔蛋 滷蘿蔔 竹筍排骨湯		濃醇香粥品	下午茶(小叮嚀麵包 福樂蘋果牛奶 當季水果)
10/21(一)		米麥精	綜合營養麥片 牛奶	番茄豆皮紅燒烏龍湯麵			椰香綠豆西米露	椰香綠豆西米露 當季水果
10/22(二)		番薯粥 花生麵筋		洋葱雙色蘿蔔豬肉燴飯	洋葱雙色蘿蔔豬肉燴飯 味噌湯		奶油餐包	PIZZA吐司 鮮奶 當季水果
10/23(三)		白饅頭	蛋黃肉包 豆漿	糙米飯 日式蒸蛋	糙米飯 紅燒青椒雞丁 日式蒸蛋 青菜 白蘿蔔排骨湯		黑糖紫米粥	黑糖紫米粥 當季水果
10/24(四)		濃醇香粥品	果仁營養脆片 牛奶	肉燥米粉 滷蛋	肉燥米粉 滷蛋 百合枸杞排骨湯		高麗菜肉絲粥	高麗菜肉絲粥 當季水果
10/25(五)		蛋餅	蛋餅 豆漿	魚丸湯麵	九層塔蒜香墨汁海鮮義大利麵 魚丸湯(萬聖節餐)		萬聖節造型饅頭	下午茶(萬聖節造型饅頭 蜜豆奶 當季水果)
10/28(一)		米麥精	綜合營養麥片 牛奶	香椿蛋香炒飯	香椿蔬香菜花子蛋香炒飯 當歸蔬菜蘿蔔湯		番薯粥 素鬆	番薯粥 脆瓜 素鬆 當季水果
10/29(二)		起士吐司	煉雞起士吐司 光泉鮮奶	味噌湯麵	黯然消魂叉燒飯 味噌湯		卡士達麵包	卡士達麵包 鮮奶 當季水果
10/30(三)		小米粥 肉鬆		台南海鮮湯麵			四季豆肉絲粥	四季豆肉絲粥 當季水果
10/31(四)		濃醇香粥品	果仁營養脆片 牛奶	冬瓜枸杞排骨粥	滷香東坡肉 櫻花蝦高麗菜 蘿蔔蛋 青菜 冬瓜枸杞排骨湯		花生牛奶	花生牛奶 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°C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。