

新北市私立彤言彤語托嬰中心 109年11月份營養點心、營養午餐(副食品)

1091030公告

日期		上午點心(8:00~9:00)		午餐(11:20~12:00)		下午點心(15:00~15:40)	
年齡	4-8個月	8個月-12個月	16個月以上	8個月-12個月	16個月以上	8個月-12個月	16個月以上
		無調味	少鹽少油少糖	無調味	少鹽少油少糖	無調味	少鹽少油少糖
		12~16個月多以16個月以上食材使用		12~16個月多以16個月以上食材使用		12~16個月多以16個月以上食材使用	
		(菜色相同時烹煮調味相異)		(菜色相同烹煮調味異同)		(菜色相同烹煮調味異同)	
11/2(一)	綜合蔬菜泥+米糊	濃醇香粥品	果仁營養脆片牛奶	玉米豆皮蔬菜芝麻燉飯	芝麻飯 枸杞麻油金針豆皮 三色玉米 青菜 蘋果蔬菜湯	蔬菜蛋花雞絲麵	
11/3(二)		五穀雞絲粥		蔬菜吻仔魚湯麵	紅糟鯛魚羹麵 滷蛋	絲瓜麵線	起士捲 豆漿
11/4(三)		絲瓜枸杞麵線湯		番茄玉米肉絲燉飯	西班牙海鮮燉飯 玉米濃湯(世界文化特色餐)	天使蛋糕	慶生會(蘋果塔寶吉蘋果汁)
11/5(四)		濃醇香粥品	豆漿 蛋餅	香菇肉末蔬菜燉飯	紫米飯 自製醬瓜鮮肉丸 香滷百頁 青菜 香菇雞湯	吐司咬咬棒	肉排起士吐司 豆漿
11/6(五)		松子紅棗雪花粥		銀芽豆腐湯麵	銀芽燴蛤蠣豆腐湯麵	番茄豬(肝)肉片粥	
11/9(一)		米麥精	綜合營養麥片 牛奶	蔬菜柴魚海苔泡飯	蔬菜飯糰DIY 百合紅棗花椰蔬菜湯	綠豆薏仁湯	
11/10(二)		白饅頭	桂圓饅頭 豆漿	小米飯 番茄肉醬燴豆腐	小米飯 番茄肉醬燴豆腐 薑絲炒海龍 青菜 金針樹菇雞湯	清香麵線湯	當歸麵線湯
11/11(三)		自製菜肉餛飩湯		南瓜蘆筍雞丁燴飯	蘆筍彩椒奶油雞丁燴飯 南瓜濃湯(世界文化特色餐)	台南擔仔麵	
11/12(四)		燕麥粥	燕麥粥 寶寶魚鬆	五穀飯 肉末香菇	五穀飯 香菇滷雞肉 蔥香蛋 青菜 肉末鮮菇湯	白饅頭	葡萄乾饅頭 豆漿
11/13(五)		蔬菜蛋花雞絲麵		蘑菇雞肉末濃湯燉飯	番茄鮭魚海鮮花椰炒飯 蘑菇濃湯(世界文化特色餐)	無奶油餐包	下午茶(卡士達麵包 優酪乳)
11/16(一)		濃醇香粥品	果仁營養脆片 牛奶	枸杞翡翠蔬菜烏龍麵	什錦蔬菜翡翠春捲DIY 苦瓜枸杞素雞湯	芋香西米露	
11/17(二)		吐司咬咬棒	起士洋芋包 豆漿	蘿蔔雞絲湯飯	五穀飯 酸醋雞球 蘿蔔蛋絲 青菜 瓜仔雞湯	雞絲冬粉湯	燻雞起士土司 福樂牛奶
11/18(三)		白饅頭	饅頭夾肉鬆 米漿	番薯飯 肉末豆腐 青菜	番薯飯 蟹肉燴豆腐 螞蟻上樹 青菜 皇帝豆排骨湯	皇帝豆肉絲粥	竹筍鮮肉包 鮮奶茶
11/19(四)		高麗菜排骨糙米粥		肉末菠菜烏龍麵	豐原排骨酥麵(湯)	玉米濃湯	茶葉蛋 玉米濃湯
11/20(五)		蔬菜絲瓜湯麵線		胡瓜肉絲燉飯	醬燒蝦仁肉絲蛋炒飯 胡瓜肉片湯	玉米糊	蒸玉米 義美豆奶
11/23(一)		什錦燕麥薏仁粥		枸杞什錦燉蔬菜燴飯	枸杞什錦燉蔬菜燴飯 味噌豆腐海帶湯	南瓜蔬菜糙米粥	
11/24(二)		核桃南瓜糊	葡萄餐包 福樂牛奶	紅豆燉飯 青菜	紅豆飯 麻醬四季豆 炸豬排 青菜 冬瓜蛤蠣湯	(薑汁)地瓜湯	
11/25(三)		雞絲菠菜燕麥粥		蘿蔔肉絲湯羹麵	客家梅干大滷麵	吐司咬咬棒	鮭魚起士吐司 福樂牛奶
11/26(四)		蒸地瓜	蘿蔔糕 米漿	甘藷肉絲蔬菜炒飯	番薯飯 紅燒雞丁 清炒高麗菜 青菜 蘿蔔排骨湯	芝麻糊	核桃雜糧餐包 枸杞紅棗茶
11/27(五)	什錦養生菇湯麵		蘿蔔肉絲湯米粉	日式蘋果咖哩雞飯 蘿蔔排骨湯	芋頭吻仔魚米粉湯		
11/31(一)	南瓜肉絲粥	果仁營養脆片 牛奶	枸杞筍香炒河粉 蓮藕山藥湯		紅豆薏仁湯	三色圓紅豆湯	

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。