

新北市私立彤言彤語托嬰中心 109年12月份營養點心、營養午餐(副食品)

1091130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	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
4-8 個月	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)	
	12/1(二)	吐司咬咬棒 草莓吐司 牛奶	雞茸玉米濃湯烏龍麵	蒜香鮭魚奶油扁麵 玉米濃湯(世界文化特色餐)*	奶油蛤蠣濃湯	奶油蛤蠣濃湯 蒜香吐司片
12/2(三)	燕麥粥(花生麵筋)	洋芋肉絲燉飯	紅酒洋芋燒肉燴飯 蔬菜蛋花紫菜湯*	番茄豬肉湯麵		
12/3(四)	香菇冬粉湯	香菇雞絲燉飯	醬香海鮮蛋炒飯 香菇雞湯	八寶桂圓粥		
12/4(五)	葡萄餐包 牛奶	糙米飯 銀絲絲瓜 青菜	糙米飯 紅燒軟骨 銀絲絲瓜 青菜 金針排骨湯	蒸煮甜玉米	筍香肉包 豆漿	
12/7(一)	米麥精 綜合營養麥片 牛奶	香菇蔬香烏龍湯麵	紅燒百果香菇蔬香烏龍湯麵	綠豆薏仁湯		
12/8(二)	白饅頭 芋香饅頭 豆漿	小米飯 櫻花蝦高麗菜	小米飯 滷香雞肉丸 櫻花蝦高麗菜 青菜 鳳梨苦瓜雞湯	起士吐司福樂牛奶	燻雞起士吐司 福樂牛奶	
12/9(三)	毛豆肉絲蔬菜粥	玉米蔬菜排骨湯泡飯	日式咖哩燴飯 玉米排骨湯	慶生會(杯子蛋糕 寶吉蘋果汁)		
12/10(四)	吐司咬咬棒 鮭魚起士吐司 牛奶	日式五目飯 家常豆腐	日式五目飯 家常豆腐 空心菜炒豬肉 青菜 豆腐 小魚味噌湯	中華花生豆花	中華花生豆花 手工餅乾	
12/11(五)	五穀粥(寶寶肉鬆)	番茄玉米雞絲通心麵	番茄橄欖雞絲通心麵 海鮮濃湯(世界文化特色餐)	麵線糊		
12/14(一)	濃醇香粥品 果仁營養脆片 牛奶	芋頭玉米肉燥飯	芋頭飯 玉米蛋 素香螞蟻上樹 青菜 百合竹筍蓮子湯	紅豆吐司	藍莓塔 陳皮桔茶	
12/15(二)	白饅頭 黑糖饅頭 豆漿	紅棗養生雞絲湯飯	五穀飯 自製苦瓜封 蘿蔔蛋絲 青菜 紅棗養生雞湯	雞絲冬粉湯	高麗菜包 蜜豆奶	
12/16(三)	米粉清湯 小貢丸米粉湯	蔬菜洋芋雞肉燉飯	香草彩椒洋芋雞肉燉飯 南瓜濃湯*(世界文化特色餐)	皇帝豆肉絲粥	乳酪塔 福樂牛奶	
12/17(四)	排骨馬鈴薯糙米粥	烏骨雞絲蔬菜湯麵線	台南碗粿 養生菜園烏骨雞湯	玉米通心麵濃湯		
12/18(五)	蔬菜(蛋花)雞絲麵	菇菇雞丁燉飯	港式香菇雞丁煲仔飯 蓮藕排骨湯	紅豆薏仁燕麥粥		
12/21(一)	餐包 牛奶 果仁營養脆片 牛奶	蘑菇雞絲蔬菜煲飯	素香蘑菇鐵板炒麵 蔬菜蘋果蛋花湯	葡萄吐司	波蘿麵包 義美豆漿	
12/22(二)	鹹豆漿烏龍麵 起士饅頭 豆漿	蛤蠣蔬菜紫米燉飯	紫米飯 香滷小翅 蔥香蛋 青菜 冬瓜蛤蠣湯	(南洋)奶香豬肉湯麵		
12/23(三)	(雞蛋)蔬菜燕麥粥	客家炒版條 (四神湯)		干貝小魚蔬菜粥	海鮮粥	
12/24(四)	蒸地瓜 原味蛋餅 米漿	味噌豆腐小魚湯麵	台南米糕飯 魚鬆 滷花生 涼拌黃瓜 味噌豆腐蛋花湯*	薯泥土司	肉鬆蛋土司 枸杞紅棗茶	
12/25(五)	雞茸玉米燕麥粥	自製(寶寶)香菇肉羹湯麵 滷蛋		耶誕造型饅頭 阿華田(耶誕餐)		
12/28(一)	濃醇香粥品 果仁營養脆片 牛奶	番薯飯 肉燥豆腐 青菜	番薯飯 滷香豆包 青菜 炒筍絲 紅燒枸杞蔬菜湯	豆漿豆花	黑糖粉圓豆花	
12/29(二)	吐司咬咬棒 韓國麵包 福樂牛奶	蚵仔湯麵線	薑黃飯 蒜香肉片 洋蔥蛋 青菜 薑絲塔香蚵仔湯	餐包 黑豆奶	黑豆奶 黑豆奶	
12/30(三)	高麗菜小魚燕麥粥	番茄蘿蔔肉燥燉飯	大亨堡DIY 羅宋湯(世界文化特色餐)	番薯粥 寶寶肉鬆	番薯粥 瓜仔肉	
12/31(四)	清湯版條 蘿蔔糕湯	紅豆飯 莧菜小魚	紅豆飯 豆腐乳雞 莧菜皮蛋 青菜 蘿蔔蔬菜蛋花湯*	南瓜肉絲粥	蛋黃鮮肉包 枸杞紅棗茶	

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。