

新北市私立彤言彤語托嬰中心 110年01月份營養點心、營養午餐(副食品)

1091231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)	
	米麥精		香椿蔬菜起士石鍋拌飯 香菇菱角湯		南薑猴菇湯麵	
1/4(一)	綜合營養麥片 牛奶	紫米飯 雙菇雞絲 青菜		起士吐司 三色吐司 福樂牛奶		
1/5(二)	蔬菜起士粥 蛋餅 豆漿	紫米飯 菠菜鮭魚蒸蛋 雙菇雞絲 青菜 大黃瓜排骨湯		慶生會 (小壽桃+吉寶葡萄汁)		
1/6(三)	山藥豬肉蔬菜粥	紅燒豬肉絲湯麵線		紅豆湯 紅豆湯圓		
1/7(四)	吐司咬咬棒 燻雞起士吐司 牛奶	南瓜濃湯肉絲飯		無刺虱目魚粥		
1/8(五)	五穀粥(旗魚鬆)	番茄玉米雞絲通心麵		玉米麵包 玉米麵包 義美黑豆漿		
1/11(一)	濃醇香粥品 果仁營養脆片 牛奶	玉米豆腐粟米飯		吐司咬咬棒 蛋香起士吐司 福樂牛奶		
1/12(二)	白饅頭 葡萄饅頭 豆漿	香菇雞肉絲湯泡飯		碗豆肉絲粥 白木耳紅棗湯		
1/13(三)	吻仔魚高鈣粥	什錦蔬菜湯麵線		蔬菜餛飩湯		
1/14(四)	番薯小米粥(滷花生)	吻仔魚湯麵		鮭魚土司 鮭魚土司 枸杞紅棗茶		
1/15(五)	蔬菜蛋花雞絲麵	香菇炊飯 菠菜豬肉絲		杯子蛋糕 草莓蛋糕 義美豆漿		
1/18(一)	小餐包 果仁營養脆片 牛奶	時蔬豆皮湯米粉		菠蘿麵包 蔥香麵包 麥芽牛奶		
1/19(二)	起士捲 蛋黃燒肉包 豆漿	綠豆飯 瓠瓜炒蝦米		干貝小魚蔬菜粥 黑糖饅頭夾蛋 福樂牛奶		
1/20(三)	野菇雞肉蔬菜燕麥粥	大麵羹(世界文化特色餐)		香菇南瓜肉末粥		
1/21(四)	蒸地瓜 原味蛋餅 米漿	紫米飯 肉末豆腐 玉米		玉米濃湯貝殼麵		
1/22(五)	雞茸玉米燕麥粥	馬鈴薯燉肉燴飯		奶皇流沙包 米漿		
1/25(一)	濃醇香粥品 果仁營養脆片 牛奶	南瓜奶香蔬菜百菇湯麵		薑汁黑糖地瓜湯		
1/26(二)	吐司咬咬棒 葡萄吐司 福樂牛奶	牛奶蔬菜魚片燉飯		蔬菜肉絲雞絲麵 海鮮雞絲麵		
1/27(三)	豬肉(肝)菠菜燕麥粥	紅燒豬肉燴飯		雜糧小餐包 迷你小漢堡 福樂牛奶		
1/28(四)	香菇冬粉湯	紅糟飯 蘿蔔滷肉 青菜		番薯粥 香菇烤麩		
1/29(五)	南瓜雞絲燕麥粥	寶寶薏仁粥				
		台式割包DIY 四神湯				

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。 *本中心每日提供素食湯品 *本中心一律使用國產豬肉食材
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。