

新北市私立彤言彤語托嬰中心 110年02月份營養點心、營養午餐(副食品) 1100129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		4-8個月		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)	
2/1(一)	米麥精	綜合營養麥片 牛奶	香菇蘿蔔雞絲燉飯	薑黃飯 五香豆干 薑絲冬瓜 蛋香紅蘿蔔 香菇素雞湯	蔬菜雞絲(蛋花)湯麵	
2/2(二)	蔬菜三明治	蔬菜蛋三明治 牛奶	湯飯條	客家炒飯條 苦瓜排骨湯	葡萄乾饅頭 義美豆漿	
2/3(三)	番薯粥 (寶寶肉鬆)		紅燒豬肉絲燉飯	紫米飯 紅燒豬肉丁 滷蛋 青菜 高麗菜排骨湯	慶生會 (杯子蛋糕 吉寶蘋果汁)	
2/4(四)	玉米吐司	玉米起士吐司 牛奶	蔬菜蘋果肉絲奶油飯	日式蘋果咖哩雞丁飯 蒜香蚬仔湯	綠豆薏仁湯	
2/5(五)	蔬菜鮭魚湯麵		寶寶餛飩湯	培幼家人新春大圍爐	饅頭 米漿	筍香鮮肉包 米漿
2/8(一)	濃醇香粥品	果仁營養脆片 牛奶	奶香馬鈴薯蔬菜飯	芝麻飯 滷香豆包 奶香馬鈴薯燉蔬菜 青菜 空心菜蛋花湯	筍白筍三色豆粥	
2/9(二)	鮪魚瘦肉粥		南洋肉骨茶湯麵(滷蛋)		年節半日課程	
2/10~2/16	春節連假		春節連假		春節連假	
2/17(三)	吻仔魚高鈣粥		紅燒豬肉湯麵		芋香米粉湯	
2/18(四)	小米粥 (花生麵筋)		嘉義雞絲飯 滷豆腐 青菜 羅宋湯		南瓜肉絲粥	
2/19(五)	蔬菜蛋花雞絲麵		番薯飯 菠菜肉絲 紅燒甜不辣 青菜 蒜頭雞湯		鮪魚(蛋香)土司 桂圓茶	
2/20(六)	廣東粥		蔬菜玉米豆腐肉燥燉飯	迎春野營日	蘿蔔糕湯	
2/22(一)	餐包 牛奶	果仁營養脆片 牛奶	燕麥飯 酸醋豆包 青菜 銀菇絲瓜 金針蛋花湯		桂圓紫米粥	
2/23(二)	綠豆小米肉絲粥		玉米濃湯通心麵	台式割包DIY 玉米排骨湯	絲瓜銀芽湯麵	絲瓜蛤蠣湯麵
2/24(三)	野菇南瓜燕麥粥		北京木須肉絲炒麵 蘿蔔薑絲蛤蠣湯		蘿蔔玉米蔬菜湯	關東煮
2/25(四)	蒸南瓜	原味蛋餅 米漿	五穀飯 魚香茄子 糖醋魚柳 青菜 皇帝豆排骨湯		(寶寶餐包)波羅麵包 福樂牛奶	
2/26(五)	雞絲筍白筍燕麥粥		茄汁蘑菇肉醬義大利麵 玉米濃湯		元宵鹹湯圓	

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。