

新北市私立彤言彤語托嬰中心 110年03月份營養點心、營養午餐(副食品) 1100226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)		(菜色相同時烹煮調味相異)		(菜色相同時烹煮調味相異)	

3/1(一)	228連假愉快					
3/2(二)	吐司咬咬棒	鮭魚起司三明治 牛奶	香草嫩豬燉飯	紫米飯 香草奶香豬肉丁 玉米蛋 青菜 薑絲 冬瓜蛤蜊湯	蔓越莓饅頭	竹筍鮮肉包 義美糙米漿
3/3(三)	南瓜肉絲粥		紅燒豬肉絲燉飯	海鮮炒烏龍 香菇貢丸排骨湯	蛋花飽飽湯	
3/4(四)	玉米起士拉麵		蔬菜蘋果肉絲奶油飯	小米飯 香炒蘋果雞丁 丁香魚空心菜 青菜 蒜香蚵仔湯	小餐包	香蒜麵包 義美雞蛋豆奶
3/5(五)	柴魚蔬菜鮭魚湯飯		寶寶餛飩湯	台式春捲DIY	擔仔麵	
3/8(一)	濃醇香粥品	果仁營養脆片 牛奶	馬鈴薯燉雞絲飯	五穀飯 香椿花椰百菇 滷花生 青菜 酸菜筍絲豆皮湯	蔬菜小漢堡 紅棗茶	
3/9(二)	吐司咬咬棒	煉雞起士三明治 義美豆漿	芋頭魚香米粉湯 滷蛋		桂圓糯米甜粥	
3/10(三)	吻仔魚高鈣粥		芝麻飯 菠菜肉絲	芝麻飯 蒜香炒香腸 菠菜肉絲 青菜 蘿蔔貢丸湯	杯子蛋糕	慶生會(草莓瑞士蛋糕 寶吉葡萄果汁)
3/11(四)	小米粥(花生麵筋)		法式紅酒豬肉燴飯 蘑菇濃湯(世界文化餐)		南瓜派 福樂牛奶	
3/12(五)	蔬菜蛋花雞絲麵		番薯飯 三色豆炒肉丁 紅燒甜不辣 青菜 鳳梨苦瓜雞湯		饅頭夾起士 桂圓茶	
3/15(一)	濃醇香粥品	果仁營養脆片 牛奶	香菇蔬菜粥	糙米飯 香炒筍絲 香菇蒸蛋 滷香蘿蔔 金針蔬菜湯	毛豆素肉絲粥	
3/16(二)	白饅頭	黑糖饅頭 米漿	南投綜合(粗)米粉湯		菠菜豬(肝)粥	
3/17(三)	鮭魚高鈣粥		香菇肉燥糙米飯	糙米飯 香菇肉燥 蝦醬高麗菜 魯油豆腐 魚丸湯	香菇冬粉湯	
3/18(四)	雞肉玉米紫米粥		奶油羅勒燻鴨通心麵 羅宋湯(世界文化餐)		南瓜肉絲粥	
3/19(五)	蔬菜紫菜蛋花麵線		番薯飯 馬鈴薯 青菜	番薯飯 馬鈴薯燉雞丁 紅燒甜不辣 青菜 蒜頭雞湯	玉米吐司	鮭魚蛋香土司 桔茶
3/22(一)	米麥精	果仁營養脆片 牛奶	銀絲絲瓜燕麥粥	燕麥飯 酸醋豆包 青菜 銀絲絲瓜 金針蛋花湯	紅豆紫米粥	
3/23(二)	綠豆小米肉絲粥		玉米濃湯通心麵	自製花枝羹麵	魚片粥	台南海鮮粥
3/24(三)	野菇南瓜燕麥粥		寶寶雞絲蔬菜拌飯	泰式肉絲蝦仁炒麵 紫菜蛋花湯	蘿蔔玉米蔬菜湯	關東煮
3/25(四)	蒸玉米	蘿蔔糕 豆漿	菠菜魚片雞絲麵	紫米飯 糖醋魚片 雞絲菠菜 青菜 花生豬腳湯	白饅頭	芋泥包 義美豆奶
3/26(五)	番薯粥 寶寶肉鬆		茄汁馬鈴薯豬肉燉飯 南瓜濃湯		竹筍肉絲麵	
3/29(一)	小餐包	果仁營養脆片 牛奶	蔬菜蛋花湯麵	紅糟飯 滷香豆包 青菜 花椰百菇 蔬菜蛋花湯	葡萄吐司	法式吐司 鮮奶茶
3/30(二)	蔬菜蛋餅	燒餅油條 豆漿	玉米濃湯通心麵	青醬蚵仔義大利麵 玉米濃湯(世界文化餐)	小餐包	(果醬)可頌 義美低糖黑豆奶
3/31(三)	野菇雞絲燕麥粥		番茄海鮮蛋炒飯 玉米排骨湯		客家湯板條	

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(8-12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8-12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。