

新北市私立彤言彤語托嬰中心 110年05月份營養點心、營養午餐(副食品) 1100430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)	
5/3(一)	濃醇香粥品	果仁營養脆片 牛奶	金瓜百菇蔬菜燉飯 蔬菜豆皮蛋花湯		(榨菜)粉絲湯	
5/4(二)	吐司咬咬棒	草莓吐司 牛奶	蔬菜鮭魚蔬菜粥	英式鱈魚堡DIY 蘑菇濃湯(世界文化餐)	(皮蛋)蔬菜瘦肉粥	
5/5(三)	白饅頭	蛋黃鮮肉包 豆漿	蘑菇濃湯麵	糙米飯 紅燒軟排 蔥香蛋 青菜 空心菜小魚湯	南瓜吐司	英式司康(草莓果醬) 義美豆漿
5/6(四)	果仁營養脆片 牛奶		紫菜蛋花吻仔魚湯飯	小米飯 紅燒鳳梨雞丁 滷豆腐 青菜 紫菜蛋花湯	紅豆薏仁湯	
5/7(五)	芋頭排骨粥		番薯飯 蔬菜肉絲豆腐	番薯飯 東坡肉 豆腐燴蝦仁 青菜 香菇雞湯	蔬菜(蛋花)雞絲麵	
5/10(一)	米麥精	果仁營養脆片 牛奶	高麗菜豆腐燉飯	紫米飯 高麗菜 五香豆干 青菜 蓮藕湯	素香蘿蔔糕湯	
5/11(二)	雞絲玉米五穀粥		蘋果蔬菜肉絲麵	日式蘋果咖哩雞肉燴飯 魚丸湯	起士吐司	培根起士吐司 義美黑豆奶
5/12(三)	(奶油)小餐包(義美錫蘭奶茶)		奶油玉米雞絲通心粉	奶油蛤蠣義大利麵 洋蔥濃湯(世界文化餐)	慶生(果醬鬆餅 寶吉葡萄果汁)	
5/13(四)	番茄蔬菜拉麵		紅豆芋頭肉絲燉飯	紅豆飯 涼拌黃瓜 芋頭排骨 青菜 山藥排骨湯	南瓜瘦肉粥	
5/14(五)	(培根)起士吐司 福樂牛奶		銀菇絲瓜麵線	五穀飯 竹筍炒肉絲 銀菇絲瓜 青菜 蒜頭排骨湯	奶油玉米通心麵湯	
5/17(一)	牛奶麥片粥	果仁營養脆片 牛奶	綠翡翠素香肉羹麵 魯油豆腐		綠豆粉圓湯	
5/18(二)	白饅頭	黑糖饅頭+蛋 義美黑豆奶	番茄蛋香肉絲炒(燉)飯 滷蛋 大黃瓜排骨湯		蔬菜麵線糊	蚵仔麵線羹
5/19(三)	全麥吐司	鮭魚三明治 福樂牛奶	寶寶雞絲蔬菜糙米飯	糙米飯 三杯雞 蛋絲銀芽 青菜 福菜瘦肉湯	(茶葉蛋)玉米濃湯	
5/20(四)	香菇瘦肉粥	花生吐司 牛奶	絲瓜香菇雞絲湯飯	紫米飯 糖醋雞柳 家常豆腐 青菜 絲瓜香菇雞湯	蒸蜜番薯(義美蜜豆奶)	
5/21(五)	番薯粥(花生麵筋)		番茄湯烏龍麵	番茄肉醬海鮮義大利麵 南瓜濃湯	干貝魚片(花枝)瘦肉粥	
5/24(一)	鮭魚蔬菜粥	果仁營養脆片 牛奶	五穀飯 玉米蛋 青菜	五穀飯 梅干花生 玉米蛋 青菜 麻油猴頭菇湯	愛玉檸檬甜湯	
5/25(二)	葡萄吐司 福樂牛奶		鱈魚香菇瘦肉粥	日式壽司(海苔飯捲和豆皮壽司)DIY 味噌湯	茶油清湯麵線	麻油雞絲湯麵線
5/26(三)	蔬菜蛋烏龍(雞絲)麵		日式肉絲蒸蛋飯	玉米飯 紅燒獅子頭(自製)日式蒸蛋 青菜 薑絲蛤蠣湯	客家板條	
5/27(四)	絲瓜雞肉粥	果仁營養脆片 牛奶	日式蔬菜柴魚湯麵	日式海鮮烏龍炒麵 玉米排骨湯	鮭魚糙米粥	
5/28(五)	小米粥(寶寶素香鬆)		南瓜雞絲濃湯麵	英式烤肉飯 青豆蝦仁 蔬菜玉米沙拉 番茄濃湯(世界文化	雞肉(火腿)三明治	
5/31(一)	玉米蔬菜粥	果仁營養脆片 牛奶	五穀飯 蛋酥滷白菜 木須炒銀芽 青菜 蔬菜蛋花湯		白薏仁甜湯	仙草蜜

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。**