

開蒙國際音樂托嬰中心成功校 營養餐點表

身體健康是一輩子的財富，應該從小打下基礎，日後一生受用不盡(摘自:台北市立婦幼醫院中醫門診 莊雅惠醫師)。為寶寶添加副食品(即離乳食)記得充分把握「**營養豐富、容易消化吸收**」的原則，若是寶寶的生理狀況已表現出趴著時撐起頭部、自己能稍微保持坐姿、喜歡吃手，並且對食物表現出高度的興趣時，則也可以開始給予副食品；注意觀察寶寶的消化、吸收情形以及過敏反應，避免偏食充份熟悉各種食物的味道，此時期的寶寶光喝奶奶已經不夠補足營養素，只要有吸收就能夠為自己的身體健康打好穩固的基礎喔！

6個月~8個月【Do Do 班寶貝】水果泥材料：芭樂、香蕉、蘋果、木瓜

週次	第 1. 7. 13. 19. 25. 31. 37. 43. 49. 55. 61. 67 週				
星期	一	二	三	四	五
上午點心 09:00	時令季節水果/果泥	時令季節水果/果泥	時令季節水果/果泥	時令季節水果/果泥	時令季節水果/果泥
下午點心 15:00	南瓜嫩雞粥	百菇蘆筍粥	青蔬銀魚粥	田園肉末糙米粥	地瓜瘦肉粥






週次	第 2. 8. 14. 20. 26. 32. 38. 44. 50. 56. 62. 68 週				
星期	一	二	三	四	五
上午點心 09:00	時令季節水果/果泥	時令季節水果/果泥	時令季節水果/果泥	時令季節水果/果泥	時令季節水果/果泥
下午點心 15:00	蔬菜肉末粥	蘿蔔排骨粥	絲瓜豆腐糙米粥	紫菜魚片粥	洋蔥雞肉粥

週次	第 3. 9. 15. 21. 27. 33. 39. 45. 51. 57. 63. 69 週				
星期	一	二	三	四	五
上午點心 09:00	時令季節水果/果泥	時令季節水果/果泥	時令季節水果/果泥	時令季節水果/果泥	時令季節水果/果泥
下午點心 15:00	番茄雞肉粥	南瓜排骨粥	花椰菜魚片粥	菠菜肉末粥	蘿蔔瘦肉粥

週次	第 4. 10. 16. 22. 28. 34. 40. 46. 52. 58. 64. 70 週				
星期	一	二	三	四	五
上午點心 09:00	時令季節水果/果泥	時令季節水果/果泥	時令季節水果/果泥	時令季節水果/果泥	時令季節水果/果泥
下午點心 15:00	百菇嫩雞粥	花椰地瓜糙米粥	大黃瓜銀魚粥	蓮藕瘦肉粥	洋蔥排骨粥

週次	第 5. 11. 17. 23. 29. 35. 41. 47. 53. 59. 65. 71 週				
星期	一	二	三	四	五
上午點心 09:00	時令季節水果/果泥	時令季節水果/果泥	時令季節水果/果泥	時令季節水果/果泥	時令季節水果/果泥
下午點心 15:00	馬鈴薯瘦肉糙米粥	蔬菜豬肝粥	牛蒡雞肉粥	花椰菜魚片粥	山藥排骨粥

週次	第 6. 12. 18. 24. 30. 36. 42. 48. 54. 60. 66. 72 週				
星期	一	二	三	四	五
上午點心 09:00	時令季節水果/果泥	時令季節水果/果泥	時令季節水果/果泥	時令季節水果/果泥	時令季節水果/果泥
下午點心 15:00	絲瓜肉末粥	蘿蔔嫩雞粥	百菇魚片粥	南瓜嫩雞小米粥	洋蔥瘦肉糙米粥

說明事項	 寶寶副食以糊狀為主，練習舌頭和下顎咀嚼階段。  每日食材皆當日烹煮，皆以天然無調味、健康方式烹調。  一歲前不提供全蛋，若家中寶貝對於食材方面有特殊需求請另行知會喔。  寶寶5個月~7個月之副食品餵食以單一種類食物開始，若寶貝對該週食物沒有特別身體不適的症狀，下週則進行下一種食物品嘗。  每日食材當日烹煮並留存食材檢體，以供“衛生署”採樣及稽核，確保食用之安全性。
------	---

※餐點材料，皆為新鮮安全食材，讓寶貝們吃的健康，家長也能安心。






※本中心一律使用國產豬。






※中心餐點會依據時令季節做適當調整，特此告知。

開蒙國際音樂托嬰中心成功校 營養餐點表

身體健康是一輩子的財富，應該從小打下基礎，日後一生受用不盡(摘自：台北市立婦幼醫院中醫門診 莊雅惠醫師)。為寶寶添加副食品(即離乳食)記得充分把握「**營養豐富、容易消化吸收**」的原則，若是寶寶的生理狀況已表現出趴著時撐起頭部、自己能稍微保持坐姿、喜歡吃手，並且對食物表現出高度的興趣時，則也可以開始給予副食品；注意觀察寶寶的消化、吸收情形以及過敏反應，避免偏食充份熟悉各種食物的味道，此時期的寶寶光喝奶奶已經不夠補足營養素，只要有吸收就能夠為自己的身體健康打好穩固的基礎喔！

6個月~13個月【Re Re 班寶貝】水果泥/顆粒材料：芭樂、香蕉、蘋果、木瓜

週次	第 1. 7. 13. 19. 25. 31. 37. 43. 49. 55. 61. 67 週				
星期	一	二	三	四	五
早餐 09:00	時令季節水果/顆粒	時令季節水果/顆粒	時令季節水果/顆粒	時令季節水果/顆粒	時令季節水果/顆粒
午餐 11:00	百菇田園肉末粥	花椰菜魚片粥	山藥蔬菜雞肉粥	南瓜青菜肉末粥	小米粥+條狀食物
喝奶奶 14:30					
晚餐 16:30	南瓜嫩雞粥	百菇蘆筍粥	青蔬銀魚粥	田園肉末糙米粥	地瓜瘦肉粥



週次	第 2. 8. 14. 20. 26. 32. 38. 44. 50. 56. 62. 68 週				
星期	一	二	三	四	五
早餐 09:00	時令季節水果/顆粒	時令季節水果/顆粒	時令季節水果/顆粒	時令季節水果/顆粒	時令季節水果/顆粒
午餐 11:00	洋蔥雞肉蔬菜粥	鮮蔬黃瓜肉末粥	山藥雞肉田園粥	絲瓜百菇銀魚粥	小米粥+條狀食物
喝奶奶 14:30					
晚餐 16:30	蔬菜肉末粥	蘿蔔排骨粥	絲瓜豆腐糙米粥	紫菜魚片粥	洋蔥雞肉粥

週次	第 3. 9. 15. 21. 27. 33. 39. 45. 51. 57. 63. 69 週				
星期	一	二	三	四	五
早餐 09:00	時令季節水果/顆粒	時令季節水果/顆粒	時令季節水果/顆粒	時令季節水果/顆粒	時令季節水果/顆粒
午餐 11:00	玉米筍花椰菜肉末粥	蘿蔔鮮蔬嫩雞粥	南瓜洋蔥肉末粥	田園魚片粥	小米粥+條狀食物
喝奶奶 14:30					
晚餐 16:30	番茄雞肉粥	南瓜排骨粥	花椰菜魚片粥	菠菜肉末粥	蘿蔔瘦肉粥

週次	第 4. 10. 16. 22. 28. 34. 40. 46. 52. 58. 64. 70 週				
星期	一	二	三	四	五
早餐 09:00	時令季節水果/顆粒	時令季節水果/顆粒	時令季節水果/顆粒	時令季節水果/顆粒	時令季節水果/顆粒
午餐 11:00	南瓜雞肉田園粥	絲瓜玉米肉末粥	馬鈴薯田園雞肉粥	鮮蔬魚片蘿蔔粥	小米粥+條狀食物
喝奶奶 14:30					
晚餐 16:30	百菇嫩雞粥	花椰地瓜糙米粥	大黃瓜銀魚粥	蓮藕瘦肉粥	洋蔥排骨粥

開蒙國際音樂托嬰中心成功校 營養餐點表

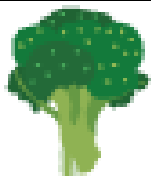
6 個月 ~ 13 個月【Re Re 班寶貝】

週次	第 5. 11. 17. 23. 29. 35. 41. 47. 53. 59. 65. 71 週				
星期	一	二	三	四	五
早餐 09:00	時令季節水果/顆粒	時令季節水果/顆粒	時令季節水果/顆粒	時令季節水果/顆粒	時令季節水果/顆粒
午餐 11:00	洋蔥番茄嫩雞粥	地瓜時蔬肉末粥	玉米瘦肉粥	紫菜時蔬吻仔魚粥	小米粥+條狀食物
喝奶奶 14:30					
晚餐 16:30	馬鈴薯瘦肉糙米粥	蔬菜豬肝粥	牛蒡雞肉粥	花椰菜魚片粥	山藥排骨粥

週次	第 6. 12. 18. 24. 30. 36. 42. 48. 54. 60. 66. 72 週				
星期	一	二	三	四	五
早餐 09:00	時令季節水果/顆粒	時令季節水果/顆粒	時令季節水果/顆粒	時令季節水果/顆粒	時令季節水果/顆粒
午餐 11:00	蘑菇馬鈴薯嫩雞粥	鮮蔬洋蔥肉末粥	南瓜田園雞肉粥	洋蔥番茄魚肉粥	小米粥+條狀食物
喝奶奶 14:30					
晚餐 16:30	絲瓜肉末粥	蘿蔔嫩雞粥	百菇魚片粥	南瓜嫩雞小米粥	洋蔥瘦肉糙米粥

●天天有蔬菜●天天有水果●頭好壯壯身體好●不挑食●不偏食●養成用餐好習慣

說明事項	<p>● 培養寶寶定食定量的飲食好習慣。</p> <p>● 依孩子的身長、食量需求視情況調整餐點食材份量。</p> <p>● 水果泥每日以當季季節水果調配。副食以糊狀為主，讓寶寶練習咀嚼吞嚥。</p> <p>● 使用營養師建議菜單，皆以天然無調味、健康方式烹調。</p> <p>● 寶寶 6~12 個月的寶貝食材以糊和泥狀為主，讓寶貝能夠練習咀嚼吞嚥的動作發展。</p> <p>● 每日食材皆當日烹煮，以確保寶貝食用上之安全性。</p> <p>● 食材本身不添加調味料，皆以大骨熬成高湯烹調，以保留食物的新鮮原味。</p> <p>● 一歲前不提供全蛋，若家中寶貝對於食材方面有特殊需求請另行知會喔。</p> <p>● 每日食材當日烹煮並留食材檢體，以供“衛生署”採樣及稽核，確保食用之安全性。</p> <p>● 用餐食材大小會依寶貝年齡大小、寶貝用餐適應度視情形調整。</p>
------	--



※餐點材料，皆為新鮮安全食材，讓寶貝們吃的健康，家長也能安心。

※本中心一律使用國產豬。

※中式餐點為饅頭、蛋餅、土司、蔥油餅、抓餅，會依食材做適當調整，特此告知。

開蒙國際音樂托嬰中心成功校 營養餐點表

身體健康是一輩子的財富，應該從小打下基礎，日後一生受用不盡(摘自:台北市立婦幼醫院中醫門診 莊雅惠醫師)。**滿週歲後寶寶的腸胃消化及味覺器官已近發育完全，即可開始補充性質平和的藥膳中藥材，這個時候我們就能夠利用滋補食材燉湯或熬粥，選擇營養價值高且容易消化的食材烹調，多花巧思加以變化，吃對食物就能夠增加抵抗力遠離疾病，一方面補充寶寶的營養素，另一方面也可以為寶寶的健康打好基礎喔！**

14 個月 ~ 36 個月【Mi Mi / Sol Sol / LaLa 班寶貝】

週次	第 1. 7. 13. 19. 25. 31. 37. 43. 49. 55. 61. 67 週				
星期	一	二	三	四	五
早餐 09:00	中式早餐	花椰菜魚片粥	中式早餐	南瓜青菜肉末粥	中式早餐
水果 09:00	時令季節水果	時令季節水果	時令季節水果	時令季節水果	時令季節水果
藥膳午餐 11:00	枸杞南瓜嫩雞粥	蓮子百菇蘆筍麵	黑木耳青蔬銀魚粥	山藥田園肉末冬粉	黑芝麻地瓜瘦肉粥
下午點心 14:30	嘉南原味瓶裝羊奶(可潤肺增強免疫力) 或 配方奶(需自備)				
晚餐 16:30	肉羹燴飯 青菜蛋花湯	紫米飯 玉米花瓜肉 翡翠嫩豆腐 時鮮青蔬 冬瓜排骨湯	時蔬肉絲湯麵	米飯 滷肉片 野菇玉米筍 時鮮青蔬 小魚味噌湯	季節蔬菜豚骨粥

週次	第 2. 8. 14. 20. 26. 32. 38. 44. 50. 56. 62. 68 週				
星期	一	二	三	四	五
早餐 09:00	中式早餐	鮮蔬黃瓜肉末粥	中式早餐	絲瓜百菇銀魚粥	中式早餐
水果 09:00	時令季節水果	時令季節水果	時令季節水果	時令季節水果	時令季節水果
藥膳午餐 11:00	牛蒡蔬菜肉末粥	紅棗蘿蔔排骨麵	枸杞絲瓜豆腐糙米粥	蓮子紫菜魚片米粉	紅棗洋蔥雞肉粥
下午點心 14:30	嘉南原味瓶裝羊奶(可潤肺增強免疫力) 或 配方奶(需自備)				
晚餐 16:30	什錦炒麵 髮菜肉羹湯	五穀米飯 冬瓜蒸肉 雙菇燒豆腐 時鮮青蔬 蘿蔔玉米湯	什錦湯餃	米飯 蜜汁洋蔥雞丁 菜脯蛋 時鮮青蔬 白菜肉絲湯	香菇瘦肉粥

週次	第 3. 9. 15. 21. 27. 33. 39. 45. 51. 57. 63. 69 週				
星期	一	二	三	四	五
早餐 09:00	中式早餐	蘿蔔鮮蔬嫩雞粥	中式早餐	田園魚片粥	中式早餐
水果 09:00	時令季節水果	時令季節水果	時令季節水果	時令季節水果	時令季節水果
藥膳午餐 11:00	紅棗番茄雞肉粥	黃耆南瓜排骨麵	枸杞花椰菜魚片粥	山藥菠菜肉末冬粉	粉光麥蘿蔔瘦肉粥
下午點心 14:30	嘉南原味瓶裝羊奶(可潤肺增強免疫力) 或 配方奶(需自備)				
晚餐 16:30	芋頭 or 南瓜湯米粉	糙米飯 韭黃香菇肉絲 蕃茄炒蛋 時鮮青蔬 紅棗雞湯	奶油燉雞飯 義式蔬菜湯	米飯 韭香蛋燴肉 黃金蔬菜 時鮮青蔬 芹香貢丸湯	皮蛋瘦肉粥

開蒙國際音樂托嬰中心成功校 營養餐點表

14 個月 ~ 36 個月【Mi Mi / Sol Sol/ LaLa 班寶貝】

週次	第 4. 10. 16. 22. 28. 34. 40. 46. 52. 58. 64. 70 週				
星期	一	二	三	四	五
早餐 09:00	中式早餐	絲瓜玉米肉末粥	中式早餐	鮮蔬魚片蘿蔔粥	中式早餐
水果 09:00	時令季節水果	時令季節水果	時令季節水果	時令季節水果	時令季節水果
藥膳午餐 11:00	當歸百菇嫩雞粥	枸杞花椰地瓜麵	紅棗大黃瓜銀魚粥	牛蒡蓮藕瘦肉米粉	黃耆洋蔥排骨粥
下午點心 14:30	嘉南原味瓶裝羊奶(可潤肺增強免疫力) 或 配方奶(需自備)				
晚餐 16:30	高麗菜肉絲燴飯 番茄豆腐湯	紫米飯 家常滷肉 洋蔥炒蛋 時鮮青蔬 海帶玉米湯	什錦板條	米飯 香菇炒肉 豆輪滷蘿蔔 時鮮青蔬 紫菜蛋花湯	玉米雞茸粥

週次	第 5. 11. 17. 23. 29. 35. 41. 47. 53. 59. 65. 71 週				
星期	一	二	三	四	五
早餐 09:00	中式早餐	地瓜時蔬肉末粥	中式早餐	紫菜時蔬吻仔魚粥	中式早餐
水果 09:00	時令季節水果	時令季節水果	時令季節水果	時令季節水果	時令季節水果
藥膳午餐 11:00	核桃馬鈴薯瘦肉 糙米粥	山藥蔬菜豬肝麵	枸杞牛蒡雞肉粥	紅棗花椰菜魚片冬粉	黃耆山藥排骨粥
下午點心 14:30	嘉南原味瓶裝羊奶(可潤肺增強免疫力) 或 配方奶(需自備)				
晚餐 16:30	菇芹炒米粉 蘿蔔排骨湯	五穀米飯 京醬肉絲 翡翠蒸蛋 時鮮青蔬 山藥排骨湯	番茄肉醬麵 白菜豆腐湯	米飯 土豆燒雞肉 螞蟻上樹 時鮮青蔬 蕃茄蛋花湯	筍香鹹粥

週次	第 6. 12. 18. 24. 30. 36. 42. 48. 54. 60. 66. 72 週				
星期	一	二	三	四	五
早餐 09:00	中式早餐	鮮蔬洋蔥肉末粥	中式早餐	洋蔥番茄魚肉粥	中式早餐
水果 09:00	時令季節水果	時令季節水果	時令季節水果	時令季節水果	時令季節水果
藥膳午餐 11:00	枸杞絲瓜肉末粥	牛蒡蘿蔔嫩雞麵	紅棗百菇魚片粥	核桃南瓜嫩雞米粉	黃耆洋蔥瘦肉糙米粥
下午點心 14:30	嘉南原味瓶裝羊奶(可潤肺增強免疫力) 或 配方奶(需自備)				
晚餐 16:30	日式味噌拉麵	糙米飯 滷蛋 糖醋雞丁 時鮮青蔬 香菇雞湯	咖哩雞肉飯 鮮菇/味噌吻魚湯	米飯 家常滷肉 紅蘿蔔炒蛋 時鮮青蔬 玉米濃湯	廣東粥

- 1 依寶貝身長、食量視情況調整餐點份量，增加食物種類、纖維和份量可增加飽足感、防止便秘加強寶貝的牙齒和下顎發育。
- 2 培養定食定量的好習慣，營造愉快的用餐環境與氣氛。若家中寶貝對於食材方面有特殊需求請另行知會喔。
- 3 每日食材當日烹煮，並留食材檢體，以供“衛生署”採樣及稽核，確保食用安全性。

※餐點材料，皆為新鮮食材，讓寶貝們吃的健康，家長也能安心。

※本中心一律使用國產豬。

※中式餐點為饅頭、蛋餅、土司、蔥油餅、抓餅，會依食材做適當調整，特此告知。