



開蒙國際音樂托嬰中心 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！

5 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	季節水果泥	季節水果泥	季節水果泥	季節水果泥	季節水果泥
下午點心 15:00	南瓜米糊	南瓜米糊	南瓜米糊	南瓜米糊	南瓜米糊

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	季節水果泥	季節水果泥	季節水果泥	季節水果泥	季節水果泥
下午點心 15:00	高麗菜米糊	高麗菜米糊	高麗菜米糊	高麗菜米糊	高麗菜米糊

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	季節水果泥	季節水果泥	季節水果泥	季節水果泥	季節水果泥
下午點心 15:00	地瓜米糊	地瓜米糊	地瓜米糊	地瓜米糊	地瓜米糊

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	季節水果泥	季節水果泥	季節水果泥	季節水果泥	季節水果泥
下午點心 15:00	青江菜米糊	青江菜米糊	青江菜米糊	青江菜米糊	青江菜米糊

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	季節水果泥	季節水果泥	季節水果泥	季節水果泥	季節水果泥
下午點心 15:00	紅蘿蔔米糊	紅蘿蔔米糊	紅蘿蔔米糊	紅蘿蔔米糊	紅蘿蔔米糊

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	季節水果泥	季節水果泥	季節水果泥	季節水果泥	季節水果泥
下午點心 15:00	菠菜 or 油菜米糊	菠菜 or 油菜米糊	菠菜 or 油菜米糊	菠菜 or 油菜米糊	菠菜 or 油菜米糊

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類別食物開始，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 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！

7個月~12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	季節水果泥/顆粒	季節水果泥/顆粒	季節水果泥/顆粒	季節水果泥/顆粒	季節水果泥/顆粒
午餐 11:00	田園肉末糙米粥	花椰菜魚片小米粥	山藥蔬菜雞肉五穀粥	南瓜青菜肉末糙米粥	小米粥+條狀食物
喝奶奶 14:30					
晚餐 16:30	南瓜嫩雞糙米粥	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	季節水果泥/顆粒	季節水果泥/顆粒	季節水果泥/顆粒	季節水果泥/顆粒	季節水果泥/顆粒
午餐 11:00	洋蔥雞肉蔬菜糙米粥	鮮蔬黃瓜肉末十穀粥	山藥雞肉田園五穀粥	絲瓜百菇銀魚糙米粥	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	季節水果泥/顆粒	季節水果泥/顆粒	季節水果泥/顆粒	季節水果泥/顆粒	季節水果泥/顆粒
午餐 11:00	洋蔥花椰菜糙米粥	蘿蔔鮮蔬嫩雞小米粥	南瓜洋蔥排骨五穀粥	田園魚片糙米粥	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	季節水果泥/顆粒	季節水果泥/顆粒	季節水果泥/顆粒	季節水果泥/顆粒	季節水果泥/顆粒
午餐 11:00	南瓜雞肉糙米粥	絲瓜百菇肉末十穀粥	地瓜排骨五穀粥	鮮蔬魚片粥	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 營養餐點表

7個月~12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	季節水果泥/顆粒	季節水果泥/顆粒	季節水果泥/顆粒	季節水果泥/顆粒	季節水果泥/顆粒
午餐 11:00	洋蔥番茄嫩雞糙米粥	馬鈴薯時蔬小米粥	時蔬魚片五穀粥	甜椒瘦肉糙米粥	小米粥+條狀食物
喝奶奶 14:30					
晚餐 16:30	馬鈴薯瘦肉糙米粥	蔬菜肉絲粥	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	季節水果泥/顆粒	季節水果泥/顆粒	季節水果泥/顆粒	季節水果泥/顆粒	季節水果泥/顆粒
午餐 11:00	馬鈴薯嫩雞糙米粥	田園排骨十穀粥	黑芝麻鮮蔬肉末五穀粥	洋蔥番茄魚肉糙米粥	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

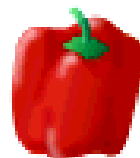
說明事項	● 培養寶寶定食定量的飲食好習慣。 ● 依孩子的身長、食量需求視情況調整餐點食材份量。 ● 水果泥每日以當季季節水果調配。副食以糊狀為主，讓寶寶練習咀嚼吞嚥。 ● 使用營養師建議菜單，皆以天然無調味、健康方式烹調。 ● 寶寶 6~12 個月的寶貝食材以糊和泥狀為主，讓寶貝能夠練習咀嚼吞嚥的動作發展。 ● 每日食材皆當日烹煮，以確保寶貝食用上之安全性。 ● 食材本身不添加調味料，皆以大骨熬成高湯烹調，以保留食物的新鮮原味。 ● 一歲前不提供全蛋，若家中寶貝對於食材方面有特殊需求請另行知會喔。 ● 每日食材當日烹煮並留食材檢體，以供“衛生署”採樣及稽核，確保食用之安全性。 ● 用餐食材大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



※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 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！

13 個月~36 個月【Mi Mi 班/Sol Sol 班/La La 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	田園肉末糙米粥	花椰菜魚片小米粥	山藥蔬菜雞肉十穀粥	南瓜青菜肉末粥	小米粥+條狀食物
營養午餐 11:00	肉末燴飯 金針蛋花湯	十穀米飯 玉米肉 翡翠嫩豆腐 時鮮青蔬 冬瓜魚片湯	時蔬肉絲湯麵	十穀米飯 滷肉片 紅蘿蔔炒蛋 時鮮青蔬 小魚味噌湯	季節蔬菜豚骨粥
水果 11:30	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
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)				
藥膳晚餐 16:30	枸杞南瓜嫩雞糙米粥	蓮子百菇蘆筍粥	黑木耳青蔬銀魚粥	山藥田園肉末糙米粥	黑芝麻地瓜瘦肉粥

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	洋蔥雞肉蔬菜糙米粥	鮮蔬黃瓜肉末十穀粥	山藥雞肉田園十穀粥	絲瓜百菇銀魚白麵	小米粥+條狀食物
營養午餐 11:00	什錦炒麵 蔬菜蛋花湯	五穀米飯 冬瓜蒸肉 雙冬豆腐 時鮮青蔬 黃瓜排骨湯	什錦湯麵	米飯 蜜汁洋蔥雞丁 香芹木須蛋 時鮮青蔬 白菜肉絲湯	肉燥飯 炒青菜 蒸蛋 香菇雞湯
水果 11:30	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
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)				
藥膳晚餐 16:30	牛蒡蔬菜肉末粥	紅棗蘿蔔排骨粥	枸杞絲瓜豆腐十穀粥	蓮子紫菜魚片粥	紅棗洋蔥雞肉粥

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	洋蔥花椰菜糙米粥	蘿蔔鮮蔬嫩雞小米粥	南瓜洋蔥肉末十穀粥	田園魚片關廟麵	小米粥+條狀食物
營養午餐 11:00	芋頭米粉 (or 南瓜)	糙米飯 韭黃香菇肉絲 蕃茄炒蛋 時鮮青蔬 海帶玉米湯	奶油燉雞飯 巧達濃湯	十穀米飯 韭香蛋燴肉 黃金蔬菜 時鮮青蔬 蘿蔔貢丸湯	魚片海參燴飯
水果 11:30	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
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)				
藥膳晚餐 16:30	紅棗番茄雞肉粥	黃耆南瓜排骨粥	枸杞花椰菜魚片粥	山藥菠菜肉末粥	粉光麥蘿蔔瘦肉粥



開蒙國際音樂托嬰中心 營養餐點表

13個月~36個月【Mi Mi班/Sol Sol班/La La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	南瓜雞肉糙米粥	絲瓜百菇肉末十穀粥	地瓜排骨十穀粥	鮮蔬魚片蘿蔔麵	小米粥+條狀食物
營養午餐 11:00	高麗菜肉絲蒸飯 香菇雞湯	十穀飯 香菇蒸肉 洋蔥炒蛋 時鮮青蔬 黃瓜排骨湯	什錦板條	米飯 竹筍滷肉 海帶絲 時鮮青蔬 紫菜蛋花湯	玉米雞茸粥
水果 11:30	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
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)				
藥膳晚餐 16:30	當歸百菇嫩雞粥	枸杞花椰地瓜糙米粥	紅棗大黃瓜銀魚粥	牛蒡蓮藕瘦肉粥	黃耆洋蔥排骨粥

週次	第 5. 11. 17. 23. 29. 35. 41. 47. 53. 59. 65. 71 週				
星期	一	二	三	四	五
早餐 09:00	洋蔥番茄嫩雞糙米粥	馬鈴薯時蔬肉末 小米粥	紫菜時蔬魚片十穀粥	玉米瘦肉拉麵	小米粥+條狀食物
營養午餐 11:00	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 蒜頭雞湯	番茄肉醬麵 白菜豆腐湯	米飯 馬鈴薯燒雞肉 螞蟻上樹 時鮮青蔬 蕃茄蛋花湯	肉燥飯 炒青菜 蒸蛋 酸菜鴨血湯
水果 11:30	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
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)				
藥膳晚餐 16:30	核桃馬鈴薯瘦肉糙米粥	山藥蔬菜肉絲小米粥	枸杞牛蒡雞肉粥	紅棗花椰菜魚片粥	黃耆山藥排骨粥

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	馬鈴薯嫩雞糙米粥	南瓜田園排骨粥	黑芝麻鮮蔬肉末 十穀粥	洋蔥番茄魚肉白麵	小米粥+條狀食物
營養午餐 11:00	日式味噌拉麵	糙米飯 嫩腐蒜肉 糖醋雞丁 時鮮青蔬 冬瓜排骨湯	咖哩雞飯 鮮菇蛤蜊湯 (味噌)	米飯 家鄉滷肉 紅蘿蔔炒蛋 時鮮青蔬 排骨四神湯	廣東粥
水果 11:30	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
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)				
藥膳晚餐 16:30	枸杞絲瓜肉末粥	牛蒡蘿蔔嫩雞粥	紅棗百菇魚片粥	核桃南瓜嫩雞小米粥	黃耆洋蔥瘦肉糙米粥

- 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。
 ※中心餐點會依據時令季節做適當調整，特此告知。

