



# 小毛毯國際音樂托嬰中心

## 營養餐點表



最後修訂日:2025/08/01

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！

### 4個月～8個月〈Do Do班寶貝〉水果泥材料：芭樂、香蕉、蘋果、木瓜

日期	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5
星期	一	二	三	四	五
早餐	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
午餐	紅蘿蔔泥	紅蘿蔔泥	紅蘿蔔泥	小白菜泥	小白菜泥
日期	12/8	12/9	12/10	12/11	12/12
星期	一	二	三	四	五
早餐	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
午餐	黑木耳泥	黑木耳泥	黑木耳泥	空心菜泥	空心菜泥
日期	12/15	12/16	12/17	12/18	12/19
星期	一	二	三	四	五
早餐	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
午餐	大黃瓜泥	大黃瓜泥	大黃瓜泥	娃娃菜泥	娃娃菜泥
日期	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26
星期	一	二	三	四	五
早餐	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
午餐	白蘿蔔泥	白蘿蔔泥	白蘿蔔泥	紅豆泥	紅豆泥
日期	12/29	12/30	12/31		
星期	一	二	三		
早餐	季節水果泥	季節水果泥	季節水果泥		
午餐	玉米泥	玉米泥	玉米泥		

#### 說明事項

- 本中心一律使用國產豬，另不提供牛肉
- 副食以糊狀為主，練習舌頭和下顎咀嚼。
- 每日食材皆為新鮮安全食材且當日烹煮，天然無調味方式烹調。
- 一歲前不提供全蛋，若家中寶貝對於食材方面有過敏請告知中心。
- 餐點皆留存檢體48HR，以供衛生署採樣及稽核，確保食用安全性。
- 中心餐點會依據時令季節做適當調整，不另行通知。



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！

**9個月~16個月〈RE RE 班寶貝〉水果泥/顆粒材料：芭樂、香蕉、蘋果、木瓜**

日期	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5
星期	一	二	三	四	五
早餐	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
午餐	地瓜娃娃雞肉菜粥	高麗菜香菇魚肉粥	豆腐南瓜小松菜豬肉粥	小白菜雞肉地瓜粥	馬鈴薯紅蘿蔔玉米雞肉粥
點心	點心時間				
日期	12/8	12/9	12/10	12/11	12/12
星期	一	二	三	四	五
早餐	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
午餐	菠菜鴻喜菇魚肉粥	青江菜洋蔥雞肉粥	黑木耳紅蘿蔔雞肉粥	高麗菜香菇魚肉粥	番茄玉米豬肉粥
點心	點心時間				
日期	12/15	12/16	12/17	12/18	12/19
星期	一	二	三	四	五
早餐	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
午餐	大黃瓜紅蘿蔔豬肉粥	小松菜馬鈴薯豬肉粥	小白菜地瓜雞肉粥	A菜地瓜魚肉粥	洋蔥玉米紅蘿蔔雞肉粥
點心	點心時間				
日期	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26
星期	一	二	三	四	五
早餐	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
午餐	黑木耳娃娃菜雞肉粥	洋蔥番茄豬肉粥	小黃瓜玉米魚肉粥	高麗菜紅蘿蔔雞肉粥	香菇洋蔥魚肉粥
點心	點心時間				
日期	12/29	12/30	12/31		
星期	一	二	三		
早餐	季節水果泥	季節水果泥	季節水果泥		
午餐	南瓜豆腐豬肉粥	小白菜地瓜雞肉粥	高麗菜紅蘿蔔魚肉粥		
點心	點心時間				
說明事項	本中心一律使用國產豬，另不提供牛肉				
	副食以糊狀為主，練習舌頭和下顎咀嚼。				
	每日食材皆為新鮮安全食材且當日烹煮，天然無調味方式烹調。				
	一歲前不提供全蛋，若家中寶貝對於食材方面有過敏請告知中心。				
	餐點皆留存檢體48HR，以供衛生署採樣及稽核，確保食用安全性。				
	中心餐點會依據時令季節做適當調整，不另行通知。				



# 小毛毯國際音樂托嬰中心

## 營養餐點表



最後修訂日:2025/08/01

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！

### 17個月~24個月〈MI MI 班寶貝〉水果材料：芭樂、香蕉、蘋果、木瓜

日期	12/1	12/2	12/3	12/4	12/5
星期	一	二	三	四	五
早餐	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
午餐	清炒娃娃菜+地瓜雞肉飯	清炒高麗菜+鴻喜菇魚肉飯	清炒小松菜+南瓜豬肉飯	清炒小白菜+雞肉地瓜飯	馬鈴薯紅蘿蔔玉米雞肉燴飯
點心	點心時間				
日期	12/8	12/9	12/10	12/11	12/12
星期	一	二	三	四	五
早餐	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
午餐	菠菜鴻喜菇魚肉粥	清炒青江菜+洋蔥雞肉飯	黑木耳紅蘿蔔雞肉燴飯	清炒高麗菜+香菇魚肉飯	番茄玉米豬肉燴飯
點心	點心時間				
日期	12/15	12/16	12/17	12/18	12/19
星期	一	二	三	四	五
早餐	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
午餐	大黃瓜紅蘿蔔豬肉粥	清炒小松菜+馬鈴薯豬肉飯	清炒小白菜+地瓜雞肉飯	清炒A菜+南瓜魚肉燴飯	清炒娃娃菜+玉米紅蘿蔔雞肉飯
點心	點心時間				
日期	12/22	12/23	12/24	12/25	12/26
星期	一	二	三	四	五
早餐	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
午餐	黑木耳娃娃菜雞肉粥	清炒洋蔥+番茄豬肉飯	清炒小黃瓜+玉米白蘿蔔魚肉飯	高麗菜紅蘿蔔雞肉飯	香菇洋蔥魚肉燴飯
點心	點心時間				
日期	12/29	12/30	12/31		
星期	一	二	三		
早餐	季節水果泥	季節水果泥	季節水果泥		
午餐	南瓜豆腐豬肉粥	清炒小白菜+地瓜雞肉飯	高麗菜紅蘿蔔魚肉飯		
點心	點心時間				

#### 說明事項

- 本中心一律使用國產豬，另不提供牛肉
- 副食以糊狀為主，練習舌頭和下顎咀嚼。
- 每日食材皆為新鮮安全食材且當日烹煮，天然少許調味方式烹調。
- 一歲前不提供全蛋，若家中寶貝對於食材方面有過敏請告知中心。
- 餐點皆留存檢體48HR，以供衛生署採樣及稽核，確保食用安全性。
- 中心餐點會依據時令季節做適當調整，不另行通知。