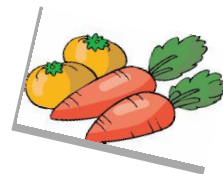




114 學年度 城堡班 餐點表



順序	飲食內容	營養類別
第 1 週	米糊	主食類
烹調方式	白米洗淨，蒸煮爛透打成糊	
第 2 週	紅藜麥白米糊	主食類
烹調方式	紅藜麥+白粥洗淨，蒸煮爛透打成糊	
第 3 週	南瓜泥	蔬菜類
烹調方式	南瓜蒸煮軟打成泥	
第 4 週	高麗菜米糊	主食類, 蔬菜類
烹調方式	高麗菜洗淨切小片，煮熟後加入白米打成糊	
第 5 週	馬鈴薯泥	蔬菜類
烹調方式	馬鈴薯洗淨去皮, 切塊煮熟後至調理機打成泥狀	
第 6 週	小白菜白米糊	主食類, 蔬菜類
烹調方式	小白菜洗淨後燙熟加入煮熟白米打成糊	
第 7 週	紅蘿蔔泥	蔬菜類
烹調方式	紅蘿蔔洗淨去皮, 蒸熟切塊後至調理機打成泥狀	
第 8 週	花椰菜白米泥	主食類, 蔬菜類
烹調方式	花椰菜煮熟, 撈起後至調理機打成泥狀	
第 9 週	地瓜葉白米糊	主食類, 蔬菜類
烹調方式	地瓜葉洗淨後燙熟加入煮熟白米打成糊	

第 10 週	黃瓜白米粥	主食類, 蔬菜類
烹調方式	大黃瓜洗淨去皮, 切細碎, 與白米及高湯燉煮	
第 11 週	菠菜白米糊	主食類, 蔬菜類
烹調方式	菠菜洗淨湯熟後加入煮熟白米打成糊	
順序	飲食內容	營養類別
第 12 週	毛豆白米糊	主食類, 蔬菜類
烹調方式	毛豆洗淨蒸熟後加入煮熟白飯打成糊	
第 13 週	地瓜泥	蔬菜類
烹調方式	地瓜洗淨後去皮切塊, 蒸熟後搗成泥狀	
第 14 週	番茄白米糊	主食類, 蔬菜類
烹調方式	牛番茄洗淨去蒂去籽剝碎, 白米洗淨後煮成粥, 再將番茄加入粥中, 倒入高湯滾煮 5 分鐘	
第 15 週	芋頭白米糊	主食類, 蔬菜類
烹調方式	將白米洗淨後煮成粥, 芋頭洗淨後去皮切塊, 搗成泥狀, 加入粥中, 倒入高湯後滾煮 5 分鐘	
第 16 週	紅椒白米糊	主食類, 蔬菜類
烹調方式	紅椒洗淨去蒂去籽, 切塊煮熟加入蒸熟白米至調理機打成泥狀	
第 17 週	冬瓜白米糊	主食類, 蔬菜類
烹調方式	冬瓜洗淨後去皮切塊蒸熟, 加入煮熟白米, 打成糊	
第 18 週	大黃瓜白米糊	主食類, 蔬菜類
烹調方式	大黃瓜洗淨後去皮切塊, 加入白米蒸熟後搗成泥狀	
第 19 週	青江菜白米糊	主食類, 蔬菜類
烹調方式	青江菜洗淨後, 蒸熟, 加入白米搗成泥狀	
第 20 週	高麗菜白米糊	主食類, 蔬菜類

烹調方式	高麗菜洗淨, 剝成片狀, 煮熟後加入白米至調理機打成泥狀	
第 21 週	筊白筍白米泥	主食類, 蔬菜類
烹調方式	筊白筍洗淨, 加入白米, 一同煮熟後至調理機打成泥狀	
第 22 週	絲瓜白米泥	主食類, 蔬菜類
烹調方式	絲瓜去皮洗淨燙熟後加入白米打成泥	
第 23 週	苦瓜米糊	主食類, 蔬菜類
烹調方式	苦瓜洗淨去籽蒸熟搗成泥狀, 將白飯至調理機打成糊	
第 24 週	秋葵白米糊	主食類, 蔬菜類
烹調方式	秋葵洗淨去燙熟去籽, 切塊煮熟加入白米至調理機打成泥狀	
第 25 週	山藥白米糊	主食類, 蔬菜類
烹調方式	山藥蒸熟加入蒸熟白米打成泥	
第 26 週	洋蔥白米糊	主食類, 蔬菜類
烹調方式	洋蔥加入白米蒸熟後打成糊	
第 27 週	鴻喜菇白米糊	主食類, 蔬菜類
烹調方式	鴻喜菇洗淨燙熟加入煮熟白米打成泥	

★副食品添加方式：四個月開始一天一餐，六個月開始一天兩餐，八個月開始一天三餐。

★嬰幼兒副食品添加與奶(母乳或配方奶)相輔相成，不可互相取代。

★一歲以前不宜食用蜂蜜。