

彰化基督教醫療財團法人附設彰化縣私立彰基托嬰中心

滿九個月（第一天至第十二天）大嬰兒副食

天數	品項編號	早 點	午 點
第一天	9-1	白麵、高麗菜、青椒、豬肉	白粥、西洋芹、南瓜、豆腐
第二天		白麵、地瓜葉、南瓜雞肉	白粥、西洋芹、雞肉、豆腐
第三天		白麵、玉米筍、花椰菜、黃魚	白粥、西洋芹、海帶芽、豆腐
第四天	9-2	白粥、牛肉、南瓜、豌豆、豆腐	白麵、高麗菜、青椒、1/2 蛋黃
第五天		白粥、牛肉、高麗菜、地瓜、豆腐	白麵、地瓜葉、南瓜、1/2 蛋黃
第六天		白粥、牛肉、洋蔥、紅蘿蔔、豆腐	白麵、玉米筍、花椰菜、1/2 蛋黃
第七天	9-3	白粥、白魚（吻仔魚）、青椒、豆腐	白麵、甜豆、馬鈴薯、1/2 蛋黃
第八天		白粥、白魚（吻仔魚）、高麗菜、豆腐	白麵、青椒、紅蘿蔔、1/2 蛋黃
第九天		白粥、白魚（吻仔魚）、紅蘿蔔、豆腐	白麵、西洋芹、馬鈴薯、1/2 蛋黃
第十天	9-4	白粥、小黃瓜、空心菜、豆腐	白麵、雞肉、紅椒、1/2 蛋黃
第十一天		白粥、小黃瓜、毛豆、豆腐	白麵、豬肉、南瓜、1/2 蛋黃
第十二天		白粥、小黃瓜、山藥、豆腐	白麵、雞肉、四季豆、1/2 蛋黃
第十三天	9-5	白粥、白魚（鱈魚）、洋蔥、豆腐	白麵、青江菜、玉米筍、1/2 蛋黃
第十四天		白粥、白魚（鱈魚）、花椰菜、豆腐	白麵、小黃瓜、洋蔥、1/2 蛋黃
第十五天		白粥、白魚（鱈魚）、山藥、豆腐	白麵、空心菜、南瓜、1/2 蛋黃

註：

1. 牛肉為不帶油脂的里肌肉。
2. 本階段蛋黃調整為 1/2 顆。
3. 本階段白粥為 5 倍粥。

彰化基督教醫療財團法人附設彰化縣私立彰基托嬰中心

滿九個半月~十二個月大嬰兒副食

星期	品項編號	早 點	午 點
星期一	12-1	白粥、牛肉、南瓜、空心菜、豆腐	白麵、台灣鯛、海帶芽、高麗菜、1/2 蛋黃
星期二	12-2	白粥、雞肉、毛豆、青江菜、豆腐	白麵、鱈魚、西洋芹、玉米筍、1/2 蛋黃
星期三	12-3	白粥、豬肉、花椰菜、馬鈴薯、豆腐	白麵、黃魚、小白菜、甜豆、1/2 蛋黃
星期四	12-4	白粥、牛肉、四季豆、紅椒、豆腐	白麵、吻仔魚、菠菜、地瓜、1/2 蛋黃
星期五	12-5	白粥、雞肉、地瓜葉、黃椒、豆腐	白麵、鱈魚、洋蔥、紅蘿蔔、1/2 蛋黃
星期六	12-6	白粥、豬肉、紅蘿蔔、馬鈴薯、豆腐	—

彰化基督教醫療財團法人附設彰化縣私立彰基托嬰中心

滿四個月大嬰兒副食

天數	品項編號	早點	午點
第一天	4-1	米湯或對水的果汁	
第二天		米湯或對水的果汁	
第三天		米湯或對水的果汁	
第四天		米湯或對水的果汁	
第五天		米湯或對水的果汁	
第六天		米湯或對水的果汁	
第七天		米湯或對水的果汁	
第八天	4-2	米湯或對水的果汁	米湯或對水的果汁
第九天		米湯或對水的果汁	米湯或對水的果汁
第十天		米湯或對水的果汁	米湯或對水的果汁
第十一天		米湯或對水的果汁	米湯或對水的果汁
第十二天		米湯或對水的果汁	米湯或對水的果汁
第十三天		米湯或對水的果汁	米湯或對水的果汁
第十四天		米湯或對水的果汁	米湯或對水的果汁
第十五天	4-3	白粥	果汁
第十六天		白粥	果汁
第十七天		白粥	果汁
第十八天		白粥	果汁
第十九天		白粥	果汁
第二十天		白粥	果汁
第二十一天		白粥	果汁
第二十二天		白粥	果汁
第二十三天		白粥	果汁
第二十四天		白粥	果汁
第二十五天		白粥	果汁
第二十六天		白粥	果汁
第二十七天		白粥	果汁
第二十八天		白粥	果汁
第二十九天		白粥	果汁
第三十天		白粥	果汁

註：

1. 果汁由蘋果汁開始練習，剛開始每次的量大約 1~2 湯匙（嬰兒用湯匙），再逐步增加使用量。水果汁種類依嬰兒個人需要再逐步增加或調整時令水果。
2. 米糊或麥糊從 4 湯匙（嬰兒用湯匙）開始練習。

彰化基督教醫療財團法人附設彰化縣私立彰基托嬰中心

滿五個月大嬰兒副食

天 數	品項編號	早 點	午 點
第一天	5-1	白粥	白粥
第二天		白粥	白粥
第三天		白粥	白粥
第四天	5-2	白粥、紅蘿蔔泥	白粥
第五天		白粥、紅蘿蔔泥	白粥
第六天		白粥、紅蘿蔔泥	白粥
第七天	5-3	白粥、馬鈴薯泥	白粥、紅蘿蔔泥
第八天		白粥、馬鈴薯泥	白粥、紅蘿蔔泥
第九天		白粥、馬鈴薯泥	白粥、紅蘿蔔泥
第十天	5-4	白粥、地瓜泥	白粥、馬鈴薯泥
第十一天		白粥、地瓜泥	白粥、馬鈴薯泥
第十二天		白粥、地瓜泥	白粥、馬鈴薯泥
第十三天	5-5	白粥、南瓜泥	白粥、地瓜泥
第十四天		白粥、南瓜泥	白粥、地瓜泥
第十五天		白粥、南瓜泥	白粥、地瓜泥
第十六天	5-6	白粥、山藥泥	白粥、南瓜泥
第十七天		白粥、山藥泥	白粥、南瓜泥
第十八天		白粥、山藥泥	白粥、南瓜泥
第十九天	5-7	白粥、青江菜泥	白粥、山藥泥
第二十天		白粥、青江菜泥	白粥、山藥泥
第二十一天		白粥、青江菜泥	白粥、山藥泥
第二十二天	5-8	白粥、甜豆泥	白粥、青江菜泥
第二十三天		白粥、甜豆泥	白粥、青江菜泥
第二十四天		白粥、甜豆泥	白粥、青江菜泥
第二十五天	5-9	白粥、花椰菜	白粥、甜豆泥
第二十六天		白粥、花椰菜	白粥、甜豆泥
第二十七天		白粥、花椰菜	白粥、甜豆泥
第二十八天	5-10	白粥、白菜泥	白粥、花椰菜
第二十九天		白粥、白菜泥	白粥、花椰菜
第三十天		白粥、白菜泥	白粥、花椰菜

註：

1. 新添加的食物持續3天左右，第一天由一湯匙開始在逐日加量，老師應觀察嬰兒的皮膚和糞便有沒有變化，沒有變化再進入下一個新食物。
2. 本階段的白粥為10倍粥。
3. 新加進的食物每次以一湯匙開始。
4. 本階段之副食最多餵食量不超過10湯匙。

彰化基督教醫療財團法人附設彰化縣私立彰基托嬰中心

滿六個月大嬰兒副食

天 數	品項編號	早 點	午 點
第一天	6-1	白粥、紅蘿蔔泥、馬鈴薯泥	白粥、山藥泥、花椰菜
第二天		白粥、紅蘿蔔泥、馬鈴薯泥	白粥、山藥泥、花椰菜
第三天		白粥、紅蘿蔔泥、馬鈴薯泥	白粥、山藥泥、花椰菜
第四天	6-2	白粥、馬鈴薯泥、豆腐泥	白粥、地瓜泥、山藥泥
第五天		白粥、馬鈴薯泥、豆腐泥	白粥、地瓜泥、山藥泥
第六天		白粥、馬鈴薯泥、豆腐泥	白粥、地瓜泥、山藥泥
第七天	6-3	白粥、地瓜泥、青江菜泥、1/4 蛋黃	白粥、地瓜泥、白菜泥
第八天		白粥、地瓜泥、青江菜泥、1/4 蛋黃	白粥、地瓜泥、白菜泥
第九天		白粥、地瓜泥、青江菜泥、1/4 蛋黃	白粥、地瓜泥、白菜泥
第十天	6-4	白粥、南瓜泥、白魚泥 (台灣鯛)	白粥、南瓜泥、青江菜泥
第十一天		白粥、南瓜泥、白魚泥 (台灣鯛)	白粥、南瓜泥、青江菜泥
第十二天		白粥、南瓜泥、白魚泥 (台灣鯛)	白粥、南瓜泥、青江菜泥
第十三天	6-5	白粥、高麗菜泥、豆腐泥	白粥、地瓜泥、1/4 蛋黃
第十四天		白粥、高麗菜泥、豆腐泥	白粥、地瓜泥、1/4 蛋黃
第十五天		白粥、高麗菜泥、豆腐泥	白粥、地瓜泥、1/4 蛋黃
第十六天	6-6	白粥、青江菜泥、白魚泥 (鱈魚)	白粥、馬鈴薯泥、1/4 蛋黃
第十七天		白粥、青江菜泥、 白魚泥 (鱈魚)	白粥、馬鈴薯泥、1/4 蛋黃
第十八天		白粥、青江菜泥、 白魚泥 (鱈魚)	白粥、馬鈴薯泥、1/4 蛋黃
天 數	品項編號	早 點	午 點
第十九天	6-7	白粥、毛豆泥、豆腐泥	白粥、紅蘿蔔泥、1/4 蛋黃
第二十天		白粥、毛豆泥、豆腐泥	白粥、紅蘿蔔泥、1/4 蛋黃
第二十一天		白粥、毛豆泥、豆腐泥	白粥、紅蘿蔔泥、1/4 蛋黃
第二十二天	6-8	白粥、花椰菜、白魚泥 (黃魚)	白粥、南瓜泥、1/4 蛋黃
第二十三天		白粥、花椰菜、白魚泥 (黃魚)	白粥、南瓜泥、1/4 蛋黃
第二十四天		白粥、花椰菜、白魚泥 (黃魚)	白粥、白麵南瓜泥、1/4 蛋黃
第二十五天	6-9	白粥、菠菜泥、豆腐泥	白粥、高麗菜泥、1/4 蛋黃
第二十六天		白粥、菠菜泥、豆腐泥	白粥、高麗菜泥、1/4 蛋黃
第二十七天		白粥、菠菜泥、豆腐泥	白粥、高麗菜泥、1/4 蛋黃
第二十八天	6-10	白粥、紅椒泥、山藥泥	白粥、毛豆泥、1/4 蛋黃
第二十九天		白粥、紅椒泥、山藥泥	白粥、毛豆泥、1/4 蛋黃
第三十天		白粥、紅椒泥、山藥泥	白粥、毛豆泥、1/4 蛋黃

註：

1. 本階段之副食最多餵食量不超過 10 湯匙。
2. 本階段的白粥為 10 倍粥。

彰化基督教醫療財團法人附設彰化縣私立彰基托嬰中心

滿七~八個月大嬰兒副食

天數	品項編號	早點	午點
第一天	7-1	白粥、雞肉、南瓜、豆腐	白粥、馬鈴薯泥、紅蘿蔔、1/4 蛋黃
第二天		白粥、雞肉、青江菜、豆腐	白粥、山藥、花椰菜、1/4 蛋黃
第三天		白粥、雞肉、紅蘿蔔、豆腐	白粥、菠菜、高麗菜、1/4 蛋黃
第四天	7-2	白粥、甜豆、山藥、豆腐	白粥、花椰菜、紅蘿蔔、1/4 蛋黃
第五天		白粥、甜豆、菠菜、豆腐	白粥、南瓜、山藥、1/4 蛋黃
第六天		白粥、甜豆、地瓜、豆腐	白粥、青椒、高麗菜、1/4 蛋黃
第七天	7-3	白粥、豬肉、南瓜、豆腐	白粥、紅蘿蔔、花椰菜、1/4 蛋黃
第八天		白粥、豬肉、馬鈴薯、豆腐	白粥、青江菜、高麗菜 1/4 蛋黃
第九天		白粥、豬肉、甜豆、豆腐	白粥、菠菜、紅蘿蔔、1/4 蛋黃
第十天	7-4	白粥、黃椒、花椰菜、豆腐	白粥、甜豆、南瓜、1/4 蛋黃
第十一天		白粥、黃椒、高麗菜、豆腐	白粥、馬鈴薯、紅蘿蔔 1/4 蛋黃
第十二天		白粥、黃椒、地瓜、豆腐	白粥、青江菜、高麗菜 1/4 蛋黃
第十三天	7-5	白粥、空心菜、雞肉、豆腐	白粥、花椰菜、紅蘿蔔 1/4 蛋黃
第十四天		白粥、空心菜、南瓜、豆腐	白粥、白魚、高麗菜 1/4 蛋黃
第十五天		白粥、空心菜、豬肉、豆腐	白粥、甜豆、紅蘿蔔、1/4 蛋黃
第十六天	7-6	白粥、海帶芽、山藥、豆腐	白粥、白魚、南瓜、1/4 蛋黃
第十七天		白粥、海帶芽、雞肉、豆腐	白粥、馬鈴薯、紅蘿蔔 1/4 蛋黃
第十八天		白粥、海帶芽、南瓜、豆腐	白粥、白魚、青椒、1/4 蛋黃
天數	品項編號	早點	午點
第十九天	7-7	白粥、四季豆、豬肉、豆腐	白粥、紅蘿蔔、花椰菜、1/4 蛋黃
第二十天		白粥、四季豆、山藥、豆腐	白粥、白魚、高麗菜 1/4 蛋黃
第二十一天		白粥、四季豆、雞肉、豆腐	白粥、菠菜、紅蘿蔔、1/4 蛋黃
第二十二天	7-8	白粥、地瓜葉、高麗菜、豆腐	白粥、白魚、南瓜、1/4 蛋黃
第二十三天		白粥、地瓜葉、豬肉、豆腐	白粥、馬鈴薯、紅蘿蔔、1/4 蛋黃
第二十四天		白粥、地瓜葉、馬鈴薯、豆腐	白粥、白魚、紅蘿蔔、1/4 蛋黃
第二十五天	7-9	白粥、玉米筍、雞肉、豆腐	白粥、花椰菜、山藥、1/4 蛋黃
第二十六天		白粥、玉米筍、黃椒、豆腐	白粥、白魚、海帶芽、1/4 蛋黃
第二十七天		白粥、玉米筍、豬肉、豆腐	白粥、高麗菜、花椰菜、1/4 蛋黃
第二十八天	7-10	白粥、西洋芹、南瓜、豆腐	白粥、白魚、菠菜、1/4 蛋黃
第二十九天		白粥、西洋芹、雞肉、豆腐	白粥、甜豆、山藥、1/4 蛋黃
第三十天		白粥、西洋芹、海帶芽、豆腐	白粥、白魚、花椰菜、1/4 蛋黃

註：

1. 本階段起食物由泥狀轉為切碎狀或切小丁狀。
2. 雞肉為不帶油脂的雞胸肉。
3. 豬肉為不帶油脂的里肌肉。
4. 本階段白粥為 8 倍粥。

冬季菜單

(十一、十二、一月份)

星期	名稱	第一循環 (第一、三星期)	第二循環 (第二、四星期)	午餐			
				1	2	3	4
星期一	早點	牛奶 蔬菜麵包	玉米濃湯 菠蘿麵包	南瓜豆腐 炒三絲 炒碗豆 紫菜蛋花湯	咖哩蔬果飯 三色蛋 毛豆南瓜濃湯	洋菇三色蔬 蕃茄炒蛋 蘿蔔腐竹褒 豆漿蔬菜湯	色蛋 奶油大白菜 紅燒生豆包 豌豆薯泥湯
	午點	什錦粿仔條	木須麵線糊				
星期二	早點	無糖黑豆漿 小籠包	糙米漿 小籠包	咖哩雞丁燴飯 排骨蛤仔湯	蝦仁豆腐蛋 滷肉排 甜豆炒肉絲 人蔘干貝雞湯	玉米炒蛋 炒A菜 滷雞腿 榨菜肉絲湯	蝦米高麗菜 紅燒沙魚 什錦茶碗蒸 昆布排骨湯
	午點	香菇芋頭瘦肉 粥	什錦蘿蔔糕湯				
星期三	早點	無糖豆漿 茶葉蛋	牛奶 饅頭	炒菠菜 肉燥蒸蛋 紅燒雞 筍絲蝦仁羹	滷雞腿 海鮮紫菜捲 肉末炒地瓜葉 蘿蔔排骨湯	沙茶青椒牛肉燴飯 蘿蔔蛤蠣干貝湯	金針菇炒蛋 紅糟肉 彩椒炒筍片 台式酸辣湯
	午點	銀魚蔬菜粥	什錦米粉湯				
星期四	早點	玉米濃湯 薯泥三明治	牛奶麥片粥	芋頭瘦肉粥 蔥蛋 滷肉	開陽白菜 滷肉 紅燒鯛魚 蕃茄蛋花湯	地瓜稀飯 滷鵪鶉蛋 香菇肉燥 炒菠菜	櫛瓜炒肉絲 紅燒雞丁 菠菜炒蛋 三菇蛋花湯
	午點	蚵仔麵線糊	鮮蝦什錦麵				
星期五	早點	糙米漿 地瓜芝士麵包	無糖黑豆漿 芋頭麵包	煎土魷魚 開陽白菜 肉末三菇 豆芽蕃茄排骨湯	炒小白菜 紅燒雙色蘿蔔 蝦餅 大頭菜排骨湯	紅蘿蔔炒蛋 糖醋雞丁 蒜香空心菜 鮭魚味噌湯	紅燒鮪魚 鮮蝦小綠仁 魚皮白菜滷 香菇干貝雞湯
	午點	麻油雞麵線	什錦鹹肉粥				

1. 本園所使用國產豬。
2. 響應環保及愛護地球之理念，週一為無肉日。
3. 採用低脂、低鹽、低糖、無味素、無油炸的健康餐點。
4. 「飯」為七穀飯（含胚芽米、燕麥、蕎麥、小薏仁、小米、紅豆、綠豆），
5. 餐後提供季節水果。。
6. 本園使用里仁有機店餅乾。