

營養

年齡	母乳	瓶裝牛乳
新生兒 - 1 個月		
1 - 4 個月		
4 - 6 個月		
6 - 9 個月		
9 - 12 個月		
12 - 24 個月		

穀類	蔬果	奶酪、肉類與家禽

食物 - 步驟說明

新的食物		日期
準備工作	數量	年齡
備註		☐ ☐

新的食物		日期
準備工作	數量	年齡
備註		☐ ☐

新的食物		日期
準備工作	數量	年齡
備註		☐ ☐

新的食物		日期
準備工作	數量	年齡
備註		☐ ☐

新的食物		日期
準備工作	數量	年齡
備註		☐ ☐

新的食物		日期
準備工作	數量	年齡
備註		☐ ☐

新的食物		日期
準備工作	數量	年齡
備註		☐ ☐

新的食物		日期
準備工作	數量	年齡
備註		☐ ☐

食譜

難度

○○○○○

烹調方式

份數

② ④ ⑥ ⑧ ...

烹調材料

準備時間



烹調時間



烹調過程



準備工作

備註

評等

☆☆☆☆☆

烹調方式

難度

○○○○○

烹調材料

份數

② ④ ⑥ ⑧ ...

準備時間



烹調時間



烹調過程



準備工作

備註

評等

☆☆☆☆☆

詢問醫師

訣竅與建議