

項目	母乳餵食次數 一天	嬰兒配方奶粉餵養次數 一天	沖泡嬰兒配方奶粉量 一天	奶熱量佔 一天嬰兒 所需總熱量百分比	水果類		蔬菜類	五穀類	蛋豆魚肉肝類
					主要營養素	維生素 A 維生素 C 水份 纖維質	維生素 A 維生素 C 礦物質 纖維質	醣類 蛋白質 維生素 B	蛋白質、脂肪、鐵質、鈣質、複合維生素 B、維生素 A
年齡									
1 個月	7	7	90~140 C.C.						
2 個月	6	6	110~160C.C.						
3 個月	6	5		100%					
4 個月									
5 個月									
6 個月	5	5	170~200C.C.	90~80%	果汁 1~2 茶匙	青菜湯 1~2 茶匙	麥糊或米糊 3/4~1 碗		

7 個月							稀飯、麵條、 麵線 11/4~2 碗 吐司麵包 21/2~4 片 饅頭 2/3~1 個米糊、麥糊 21/2~4 碗	蛋黃泥 2~3 個、 豆腐 1~11/2 個四方塊 豆漿 1 杯 ~11/2 杯 (240~360)C.C. 魚、肉、肝泥 1~1.5 兩 魚鬆、肉鬆 0.5~0.6 兩
8 個月								
9 個月	4	4	200~250C.C.	70~50%	果汁或果泥 1~2 湯匙	青菜湯 或青菜 泥 1~2 湯匙		
10 個月	3						稀飯、麵條、麵線 2~3 碗乾飯 1~11/2 碗 吐司麵包 4~6 片 饅頭 1~11/2 個	蒸全蛋 11/2~2 個豆腐 11/2~2 個四方塊 豆漿 1.5 杯~2 杯 (360~480C.C.) 魚、肉、肝泥 1~2 兩
11 個月	2	3						
12 個月	1	2	200~250C.C.	70~50%	果汁或果泥 2~4 湯匙	剝碎蔬 菜 2~4 湯匙	米糊、麵糊 4~6 碗	魚鬆、肉鬆 0.6~0.8 兩
1 歲~ 2 歲	—	2	250C.C.	30%	果汁或水果 4~6 湯匙	剝碎青 菜 2~4 湯匙	稀飯、麵條、麵線 3~5 碗 乾飯 11/2~21/2 碗 吐司麵包 6~10 片饅頭 11/2~21/2	蒸全蛋 2 個 豆腐 2 個四方 塊豆漿 2 杯 (480C.C.) 魚、肉、肝泥 2 兩、魚鬆、 0.8 兩

							個	
--	--	--	--	--	--	--	---	--