

★營養師的溫馨小提醒：在台灣，其實小孩偏食、挑食或食慾不佳的狀況十分常見，怎麼區分偏食、挑食？

1. 偏食：孩子明顯不吃某一大類食物：

孩子只吃肉、不吃飯或菜。

2. 挑食：孩子吃飯時總是不吃特定食物：

孩子會吃大部分的蔬菜，卻每次都挑出胡蘿蔔、青椒不吃，就是挑食

3. 食慾不佳：無論愛不愛吃的食物都吃不多、極少量或吃不下

若小孩有偏食  
挑食現象，家  
長應立即調整  
並重視。



# 03月份餐點表

大寶寶專用版

| 日期    | 餐點名稱 | 使用食材     | 全穀雜糧類   | 豆魚蛋肉類                           | 蔬菜類 | 水果類 | 乳品&高鈣食物類 | 堅果種子類 |
|-------|------|----------|---|---------------------------------|-----|-----|----------|-------|
| 一 3/3 | 午餐   | 彩椒肉絲蛋炒飯  | 白飯 / 彩椒 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 青豆        | ◎                               | ◎   | ◎   |          |       |
|       |      | 菠菜豬肝湯    | 菠菜 / 豬肝   |                                 | ◎   | ◎   |          |       |
|       |      | 火龍果      | 火龍果   |                                 |     |     | ◎        |       |
|       | 點心   | 芝麻糊      | 芝麻粉   | ◎                               |     |     | ◎        | ◎     |
| 二 3/4 | 午餐   | 炸醬乾麵     | 陽春麵條 / 豬絞肉 / 豆芽菜 / 小白菜 / 豆干 / 紅蘿蔔 / 小黃瓜 / 青蔥        | ◎                               | ◎   | ◎   | ◎        |       |
|       |      | 香菇肉片湯    | 豬肉 / 青蔥 / 高麗菜 / 美白菇                                 |                                 | ◎   | ◎   |          |       |
|       |      | 蘋果       | 蘋果  |                                 |     |     | ◎        |       |
|       | 點心   | 仙草牛奶     | 仙草 / 牛奶   |                                 |     |     | ◎        |       |
| 三 3/5 | 午餐   | 南瓜栗子雞丁套餐 | 白飯 / 雞丁 / 南瓜 / 洋蔥 / 彩椒 / 栗子 / 尼龍白菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 香菇  | ◎                               | ◎   | ◎   |          |       |
|       |      | 金針菇豆腐番茄湯 | 金針菇 / 豆腐 / 雞蛋 / 番茄                                  |                                 | ◎   | ◎   |          |       |
|       |      | 木瓜       | 木瓜  |                                 |     |     | ◎        |       |
|       | 點心   | 水煮玉米     | 玉米  | ◎                               |     |     |          |       |
| 四 3/6 | 午餐   | 油菜肉片滑蛋燴飯 | 白飯 / 油菜 / 雞蛋 / 豬肉 / 雞蛋 / 木耳 / 高麗菜 / 洋蔥 / 紅蘿蔔 / 白芝麻  | ◎                               | ◎   | ◎   |          | ◎     |
|       |      | 竹筍雞湯     | 竹筍 / 雞肉   |                                 | ◎   | ◎   |          |       |
|       |      | 小番茄      | 小番茄   |                                 |     |     | ◎        |       |
|       | 點心   | 地瓜饅頭     | 麵粉 / 地瓜 / 酵母 / 糖                                    | ◎                               |     |     |          |       |
| 五 3/7 | 午餐   | 什錦鍋燒意麵   | 意麵 / 魚丸 / 高麗菜 / 小白菜 / 雞蛋 / 木耳 / 蝦仁 / 板豆腐 / 豬肉 / 鴻喜菇 | ◎                               | ◎   | ◎   | ◎        |       |
|       |      | 香瓜       | 香瓜  |                                 |     |     | ◎        |       |
|       |      | 點心       | 古早味米苔目湯   | 米苔目 / 豬絞肉 / 韭菜 / 豆芽菜 / 芹菜 / 油蔥酥 | ◎   | ◎   | ◎        |       |

# 03月份餐點表

大寶寶專用版

| 日期     | 餐點名稱 | 使用食材     | 全穀雜糧類  | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 水果類 | 乳品&高鈣食物類 | 堅果種子類 |
|--------|------|----------|--|-------|-----|-----|----------|-------|
| 一 3/10 | 午餐   | 肉絲蛋炒飯    | 白飯 / 雞蛋 / 肉絲 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 洋蔥                             | ◎     | ◎   | ◎   |          |       |
|        |      | 洋蔥蔬菜雞湯   | 洋蔥 / 蔬菜 / 雞肉 / 美白菇 / 金針菇                                 | ◎     | ◎   | ◎   |          |       |
|        |      | 蘋果       | 蘋果   |       |     |     | ◎        |       |
|        | 點心   | 牛奶布利     | 麵粉 / 雞蛋 / 奶油 / 牛奶  | ◎     | ◎   |     | ◎        |       |
|        |      | 芝麻牛奶     | 牛奶 / 芝麻粉   |       |     |     | ◎        | ◎     |
| 二 3/11 | 午餐   | 百菇豬肉蔬菜麵  | 白麵 / 鴻喜菇 / 金針菇 / 舞菇 / 豬肉 / 玉米 / 高麗菜 / 洋蔥 / 南瓜            | ◎     | ◎   | ◎   |          |       |
|        |      | 芭樂       | 芭樂   |       |     |     | ◎        |       |
|        | 點心   | 紅棗銀耳蓮子露  | 紅棗 / 銀耳 / 蓮子   | ◎     |     | ◎   | ◎        |       |
| 三 3/12 | 午餐   | 馬鈴薯肉醬飯套餐 | 黑芝麻 / 白飯 / 豬肉 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 高麗菜 / 西芹 / 蘑菇           | ◎     | ◎   | ◎   | ◎        | ◎     |
|        |      | 玉米海帶味噌湯  | 玉米 / 海帶 / 味噌 / 豆腐 / 小魚乾                                  | ◎     | ◎   | ◎   | ◎        |       |
|        |      | 香蕉       | 香蕉   |       |     |     | ◎        |       |
|        | 點心   | 蔬菜滑蛋雞絲麵  | 雞絲麵 / 小白菜 / 高麗菜 / 雞蛋 / 珊瑚菇 / 肉絲                          | ◎     | ◎   | ◎   |          |       |
| 四 3/13 | 午餐   | 海產粥      | 白飯 / 花枝 / 蝦仁 / 肉絲 / 魚丸 / 芹菜 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 鯛魚洋菇 / 洋蔥 / 青蔥 | ◎     | ◎   | ◎   |          |       |
|        |      | 火龍果      | 火龍果  |       |     |     | ◎        |       |
|        | 點心   | 海苔小飯糰    | 海苔 / 白飯  | ◎     |     |     |          |       |
| 五 3/14 | 午餐   | 什錦肉絲炒麵   | 麵 / 花枝 / 蝦仁 / 魚丸 / 鴻喜菇 / 豆芽菜 / 小白菜 / 洋蔥 / 木耳             | ◎     | ◎   | ◎   | ◎        |       |
|        |      | 菱角豬肉湯    | 菱角 / 豬肉 / 香菜   | ◎     | ◎   | ◎   |          |       |
|        |      | 蓮霧       | 蓮霧   |       |     |     | ◎        |       |
|        | 點心   | 麥片牛奶     | 麥片 / 牛奶  | ◎     |     |     | ◎        |       |

# 03月份餐點表

大寶寶專用版

| 日期     | 餐點名稱 | 使用食材    | 全穀雜糧類   | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 水果類 | 乳品&高鈣食物類 | 堅果種子類 |
|--------|------|---------|---|-------|-----|-----|----------|-------|
| 一 3/17 | 午餐   | 打拋豬肉炒飯  | 白飯 / 洋蔥 / 雞蛋 / 豬絞肉 / 高麗菜 / 青蔥 / 蕃茄 / 四季豆 / 九層塔                  | ◎     | ◎   | ◎   |          |       |
|        |      | 冬瓜豬肉湯   | 冬瓜 / 豬肉 / 薑絲  |       | ◎   | ◎   |          |       |
|        |      | 香蕉      | 香蕉  |       |     |     | ◎        |       |
|        | 點心   | 蔥花麵包    | 麵粉 / 蔥花   | ◎     |     | ◎   |          |       |
|        | 牛奶   | 牛奶      |   |       |     |     | ◎        |       |
| 二 3/18 | 午餐   | 大滷麵     | 麵 / 木耳 / 白蘿蔔 / 紅蘿蔔 / 大白菜 / 筍絲 / 扁魚 / 蛋 / 香菇 / 香菜 / 肉羹 / 魚羹 / 肉片 | ◎     | ◎   | ◎   |          |       |
|        |      | 芭樂      | 芭樂  |       |     |     | ◎        |       |
|        | 點心   | 紅豆薏仁牛奶粥 | 紅豆 / 薏仁 / 紅棗 / 牛奶   | ◎     |     |     | ◎        |       |
| 三 3/19 | 午餐   | 豆包肉燥飯套餐 | 白飯 / 生豆包 / 木耳 / 鴻喜菇 / 紅蘿蔔 / 奶油白菜 / 豬肉末 / 青蔥 / 黑芝麻               | ◎     | ◎   | ◎   |          | ◎     |
|        |      | 四神湯     | 薏仁 / 蓮子 / 淮山 / 芡實 / 豬肉絲   | ◎     | ◎   |     |          |       |
|        |      | 小番茄     | 小番茄   |       |     |     | ◎        |       |
|        | 點心   | 包蛋旗魚黑輪  | 旗魚漿 / 雞蛋  | ◎     | ◎   |     |          |       |
| 四 3/20 | 午餐   | 糖醋雞丁蛋燴飯 | 白飯 / 彩椒 / 雞肉 / 洋蔥 / 青椒 / 雞蛋 / 番茄                                | ◎     | ◎   | ◎   |          |       |
|        |      | 豆薯蛋花湯   | 豆薯 / 雞蛋 / 小白菜   | ◎     | ◎   | ◎   |          |       |
|        |      | 葡萄      | 葡萄  |       |     |     | ◎        |       |
|        | 點心   | 玉米肉末蒸蛋  | 雞蛋 / 玉米 / 豬絞肉   | ◎     | ◎   |     |          |       |
| 五 3/21 | 午餐   | 客家炒粿條   | 粿仔條 / 豬肉絲 / 蔥 / 香菇 / 豆芽菜 / 高麗菜 / 韭菜                             | ◎     | ◎   | ◎   |          | ◎     |
|        |      | 香菇肉片湯   | 豬肉 / 香菇   |       | ◎   | ◎   |          |       |
|        |      | 蘋果      | 蘋果  |       |     |     | ◎        |       |
|        | 點心   | 焦糖手工豆花  | 黃豆 / 紅糖   |       | ◎   |     |          |       |

# 03月份餐點表

大寶寶專用版

| 日期     | 餐點名稱 | 使用食材    | 全穀雜糧類  | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 水果類 | 乳品&高鈣食物類 | 堅果種子類 |
|--------|------|---------|--|-------|-----|-----|----------|-------|
| 一 3/24 | 午餐   | 蝦仁蛋炒飯   | 腰果 / 蝦仁 / 雞蛋 / 肉絲 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 毛豆 / 玉米筍 / 洋蔥           | ◎     | ◎   | ◎   |          | ◎     |
|        |      | 佛手瓜肉片湯  | 佛手瓜 / 豬肉 / 美人菇   |       | ◎   | ◎   |          |       |
|        | 點心   | 香蕉      | 香蕉   |       |     | ◎   |          |       |
| 二 3/25 | 午餐   | 奇亞籽牛奶燕麥 | 牛奶 / 奇亞籽 / 燕麥  | ◎     |     |     | ◎        | ◎     |
|        |      | 洋蔥蕃茄肉絲麵 | 麵條 / 洋蔥 / 牛番茄 / 豬肉 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 白精靈菇 / 高麗菜 / 黑珍珠 / 金針菇 | ◎     | ◎   | ◎   |          |       |
|        | 點心   | 蘋果      | 蘋果   |       |     | ◎   |          |       |
| 三 3/26 | 午餐   | 蒸蘿蔔糕    | 蘿蔔糕 / 香菇 / 油蔥酥 / 豬絞肉                                   | ◎     | ◎   | ◎   |          |       |
|        |      | 肉醬燒豆腐套餐 | 黑芝麻 / 白飯 / 豆腐 / 豬絞肉 / 青松 / 蔥 / 洋蔥 / 紅蘿蔔 / 豌豆莢 / 青江菜    | ◎     | ◎   | ◎   |          | ◎     |
|        |      | 番茄羅宋湯   | 牛番茄 / 豬肉 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 西芹 / 馬鈴薯                        | ◎     | ◎   | ◎   |          |       |
|        | 點心   | 香蕉      | 香蕉   |       |     | ◎   |          |       |
| 四 3/27 | 午餐   | 雞蛋糕     | 麵粉 / 雞蛋 / 牛奶   | ◎     | ◎   |     | ◎        |       |
|        |      | 莧菜吻仔魚粥  | 白飯 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 毛豆 / 雞蛋 / 莧菜 / 玉米 / 吻仔魚 / 豬絞肉         | ◎     | ◎   | ◎   |          | ◎     |
|        |      | 蓮霧      | 蓮霧   |       |     |     | ◎        |       |
|        | 點心   | 五穀饅頭    | 麵粉 / 穀類 / 酵母 / 糖                                       | ◎     |     |     |          |       |
| 五 3/28 | 午餐   | 養生茶     | 紅棗 / 枸杞 / 黃耆   |       |     |     | ◎        |       |
|        |      | 油蔥雞丁套餐  | 白米 / 雞丁 / 紅藜麥 / 洋蔥                                     | ◎     | ◎   | ◎   |          |       |
|        |      | 扁蒲菇菇豬肉湯 | 豬肉 / 扁蒲 / 鴻喜菇  |       | ◎   | ◎   |          |       |
|        |      | 芭樂      | 芭樂   |       |     |     | ◎        |       |
|        | 點心   | 水煮蛋     | 雞蛋   |       | ◎   |     |          |       |
|        |      | 菊花茶     | 菊花   |       |     |     |          |       |

# 03月份餐點表

大寶寶專用版

| 日期        | 餐點名稱 | 使用食材    | 全穀<br>雜糧類                             | 豆魚<br>蛋肉類 | 蔬菜類 | 水果類 | 乳品&高<br>鈣<br>食物類 | 堅果<br>種子類 |
|-----------|------|---------|---------------------------------------|-----------|-----|-----|------------------|-----------|
| 一<br>3/31 | 午餐   | 夏威夷風味炒飯 | 白飯 / 甜椒 / 洋蔥 / 鳳梨 / 毛豆 / 蝦子 / 豬肉 / 腰果 | ◎         | ◎   | ◎   | ◎                | ◎         |
|           |      | 吻仔魚蛋花湯  | 莧菜 / 吻仔魚                              |           | ◎   | ◎   |                  | ◎         |
|           |      | 芭樂      | 芭樂                                    |           |     |     | ◎                |           |
|           | 點心   | 葡萄乾麵包   | 麵粉 / 葡萄乾                              | ◎         |     |     | ◎                | ◎         |
|           |      | 牛奶      | 牛奶                                    |           |     |     |                  | ◎         |