

★營養師的溫馨小提醒：了解偏挑食的定義後，我們可以探討偏挑食造成的可能原因：

1. 作息不規律：

小孩生長黃金時間是晚上21點到凌晨3點，在深睡狀態下身體幫助成長需求。

2. 運動量過少：

每天若有30分鐘的運動耗能就能增加身體養分循環，促進食慾

3. 吃太多零食：

高糖高熱量零營養的零食點心若未限制攝取量，就容易影響正餐攝取量

孩子的成長，
睡眠、營養、
運動是缺一不可。



04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
二 4/1	午餐	什錦蔬菜肉燥湯麵						
	點心	蘋果						
	點心	檸檬愛玉						
三 4/2	午餐	綜合滷味拌飯						
	午餐	番茄豆腐湯						
	午餐	木瓜						
	點心	水煮玉米筍						

04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 4/7	午餐	茄汁肉絲蛋炒飯	白飯 / 小黃瓜 / 番茄 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎	◎	
		叻仔魚紫菜蛋花湯	叻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎	◎	
		蘋果	蘋果				◎	
	點心	黑米芝麻糊	黑米 / 黑芝麻粉					◎
二 4/8	午餐	日式味噌拉麵	麵條 / 味噌 / 豬肉片 / 高麗菜 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 蔥 / 洋蔥 / 海苔 / 豆腐 / 青江菜 / 白精靈菇	◎	◎	◎	◎	
		番茄	番茄				◎	
	點心	青菜貢丸蛋花湯	貢丸 / 雞蛋 / 小白菜		◎	◎		
三 4/9	午餐	油蔥雞肉飯套餐	白飯 / 雞肉 / 蔥 / 青松 / 香菇 / 洋蔥 / 豆干 / 尼龍白菜	◎	◎	◎	◎	
		南瓜肉片湯	南瓜 / 豬肉片 / 金針菇 / 大白菜		◎	◎		
		蓮霧	蓮霧				◎	
	點心	冬瓜山粉圓	冬瓜磚 / 山粉圓			◎		◎
四 4/10	午餐	竹筍肉絲粥	白飯 / 竹筍 / 豬肉 / 高麗菜 / 芹菜 / 香菇 / 蝦皮 / 紅蘿蔔 / 貢丸 / 蛋	◎	◎	◎	◎	
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	銀絲卷	麵粉 / 酵母 / 糖	◎				
	韓國柚子茶	柚子				◎		
五 4/11	午餐	咖哩豚肉飯	白飯 / 咖哩 / 洋蔥 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 梅花豬肉 / 黑芝麻 / 四季豆	◎	◎	◎	◎	◎
		味噌豆腐湯	海帶 / 豆腐 / 味噌 / 小魚乾		◎	◎	◎	
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	關東煮	白蘿蔔 / 芹菜 / 貢丸 / 美白菇 / 鴻喜菇 / 柴魚		◎	◎		

04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 4/14	午餐	蝦仁肉絲蛋炒飯	白飯 / 蝦仁 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / 小黃瓜	◎	◎	◎		◎
		牛蒡雞湯	蔥 / 雞肉 / 牛蒡 / 白蘿蔔 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	起司麵包	麵粉 / 起司 / 酵母 / 糖	◎				◎
	芝麻牛奶	牛奶 / 芝麻粉					◎	◎
二 4/15	午餐	香菇赤肉羹麵	麵 / 豬肉 / 香菇 / 筍絲 / 黑木耳 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 雞蛋 / 扁魚 / 豆芽菜 / 大白菜	◎	◎	◎		◎
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	葡萄乾小米粥	葡萄乾 / 小米	◎			◎	
三 4/16	午餐	彩椒豬柳燴飯	白飯 / 彩椒 / 豬柳 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 豆芽 / 高麗菜 / 青椒 / 小松菜	◎	◎	◎		◎
		竹筍雞湯	竹筍 / 雞肉		◎	◎		
		蓮霧	蓮霧				◎	
	點心	鍋燒雞絲麵	雞蛋 / 雞絲麵	◎	◎			
四 4/17	午餐	義式白醬燉飯	洋蔥 / 牛奶 / 蘑菇 / 雞肉 / 彩椒 / 青花椰菜 / 黑珍珠菇 / 腰果	◎	◎	◎		◎
		義式蔬菜燉湯	馬鈴薯 / 大蕃茄 / 洋蔥 / 高麗菜 / 羅勒葉 / 西芹 / 紅蘿蔔 / 豬絞肉	◎	◎	◎		
		番茄	番茄				◎	
	點心	紅棗銀耳露	紅棗 / 銀耳				◎	◎
五 4/18	午餐	什錦肉絲炒麵	麵 / 花枝 / 蝦仁 / 香菇 / 豆芽菜 / 肉絲 / 高麗菜 / 洋蔥 / 蝦米	◎	◎	◎		◎
		紫菜蛋花湯	雞蛋 / 紫菜 / 蔥	◎	◎	◎		
		蘋果	蘋果				◎	
	點心	餛飩湯	豬絞肉 / 餛飩皮 / 芹菜	◎	◎	◎		

04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 4/21	午餐	蔥燒雞丁蔬菜拌飯	白飯 / 雞肉 / 蔥 / 洋蔥 / 芥蘭菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 玉米筍	◎	◎	◎		
		白蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔 / 貢丸 / 香菜		◎	◎		
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	蓮子百合藕粉羹	蓮藕粉 / 蓮子 / 百合	◎		◎		◎
二 4/22	午餐	什錦滑蛋肉絲湯麵	麵 / 肉絲 / 雞蛋 / 木耳 / 金針菇 / 油菜 / 洋蔥 / 高麗菜 / 豆芽菜	◎	◎	◎	◎	
		木瓜	木瓜				◎	
	點心	綠豆地瓜湯	綠豆 / 地瓜	◎				◎
三 4/23	午餐	台式肉燥飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 香菇 / 豬肉 / 紅蘿蔔 / 尼龍白菜 / 油豆腐	◎	◎	◎	◎	◎
		香菇雞湯	香菇 / 柳菇 / 薑 / 枸杞 / 雞肉 / 高麗菜		◎	◎	◎	
		蘋果	蘋果				◎	
	點心	仙草凍牛奶	仙草 / 牛奶				◎	
四 4/24	午餐	南瓜雞肉粥+紅蘿蔔炒蛋	白飯 / 南瓜 / 雞丁 / 紅蘿蔔 / 黑蠔菇 / 秀珍菇 / 枸杞 / 蔥酥 / 蔥/蛋	◎	◎	◎	◎	
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	菜包	高麗菜 / 素肉 / 冬粉 / 紅蘿蔔 / 木耳	◎	◎	◎		
		麥茶	小麥	◎				
五 4/25	午餐	鍋燒意麵	意麵 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 小白菜 / 玉米筍 / 肉絲 / 蛋 / 秀珍菇 / 美白菇 / 青江菜 / 貢丸	◎	◎	◎		
		番茄	番茄				◎	
	點心	麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎			◎	

04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 4/28	午餐	櫻花蝦肉絲炒飯	白飯 / 櫻花蝦 / 洋蔥 / 雞蛋 / 豬絞肉 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 毛豆 / 高麗菜 / 青蔥	◎	◎	◎		◎
		山藥枸杞肉絲湯	山藥 / 枸杞 / 肉絲	◎	◎		◎	
	點心	芭樂	芭樂				◎	
		芋頭麵包	麵粉 / 芋頭 / 酵母 / 糖	◎				
二 4/29	午餐	牛奶	牛奶				◎	
		麻醬涼麵	麵條 / 豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 小黃瓜 / 麻醬 / 豆干絲 / 玉米 / 雞蛋絲	◎	◎	◎		
		大黃瓜貢丸湯	大黃瓜 / 貢丸 / 芹菜		◎	◎		
	蓮霧	蓮霧				◎		
點心	紅蘿蔔蒸蛋	雞蛋 / 紅蘿蔔	◎	◎				
三 4/30	午餐	蔥花豚肉丼飯	白飯 / 蔥 / 梅花豬肉 / 洋蔥 / 香菇 / 紅蘿蔔 / 木耳	◎	◎	◎		
		白菜豆腐蛋花湯	豆腐 / 雞蛋 / 大白菜 / 蔥		◎	◎		
		蘋果	蘋果				◎	
	點心	地瓜西米露	地瓜 / 西谷米	◎				