

★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

嫩嬰專用版

| 日期 | 餐點名稱 | | 日期 | 餐點名稱 | | 日期 | 餐點名稱 | |
|------------|------|----------|-------------|------|---------|-------------|------|---------|
| 4/1 (二) | 午餐 | 什錦蔬菜肉絲湯麵 | 4/7 (一) | 午餐 | 蔬菜吻仔魚粥 | 4/14 (一) | 午餐 | 鮭魚玉米粥 |
| | | 蘋果 | | | 蘋果 | | | 芭樂 |
| | 點心 | 檸檬愛玉 | | 點心 | 芝麻糊 | | 點心 | 南瓜泥 |
| 4/2 (三) | 午餐 | 番茄蔬菜雞肉粥 | 4/8 (二) | 午餐 | 百菇豬肉蔬菜麵 | 4/15 (二) | 午餐 | 白玉絲瓜肉絲麵 |
| | | 木瓜 | | | 番茄 | | | 香蕉 |
| | 點心 | 玉米筍 | | 點心 | 紅豆湯 | | 點心 | 小米粥 |
| | | | 4/9 (三) | 午餐 | 南瓜雞茸粥 | 4/16 (三) | 午餐 | 彩椒雞茸粥 |
| | | | | | 蓮霧 | | | 蓮霧 |
| | | | | 點心 | 肉末蒸蛋 | | 點心 | 滑蛋麵線 |
| | | | 4/10 (四) | 午餐 | 滑蛋瘦肉粥 | 4/17 (四) | 午餐 | 義式蔬菜瘦肉粥 |
| | | | | | 香蕉 | | | 番茄 |
| | | | | 點心 | 玉米米糊 | | 點心 | 紅棗銀耳露 |
| | | | 4/11 (五) | 午餐 | 什錦鯛魚粥 | 4/18 (五) | 午餐 | 洋蔥百菇雞丁粥 |
| | | | | | 芭樂 | | | 蘋果 |
| | | | | 點心 | 紅蘿蔔馬鈴薯泥 | | 點心 | 地瓜泥 |

04月份餐點表

嫩嬰專用版

| 日期 | 餐點名稱 | | 日期 | 餐點名稱 | | 備註 |
|-------------|------|----------|-------------|------|---------|--|
| 4/21 (一) | 午餐 | 莧菜吻仔魚粥 | 4/28 (一) | 午餐 | 洋蔥枸杞雞茸粥 | 1. 本中心使用台灣豬肉 2. 以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動 4. 如有不能吃的食物，請主動告知該班托育人員 4. 食材本身不添加人工調味料，以天然食材原味為主 5. 會依據幼兒年齡、咀嚼、吞嚥等能力做個別調整 (如：軟硬、大小、泥狀、糊狀、固體狀等) |
| | | 芭樂 | | | 芭樂 | |
| | 點心 | 蓮子百合藕粉羹 | | 點心 | 豆腐蛋黃泥 | |
| 4/22 (二) | 午餐 | 什錦滑蛋肉絲湯麵 | 4/29 (二) | 午餐 | 番茄肉末粥 | |
| | | 木瓜 | | | 蓮霧 | |
| | 點心 | 綠豆湯 | | 點心 | 紅蘿蔔蒸蛋 | |
| 4/23 (三) | 午餐 | 香菇雞肉粥 | 4/30 (三) | 午餐 | 鮭魚蔬菜麵 | |
| | | 蘋果 | | | 蘋果 | |
| | 點心 | 花椰菜豆腐雙拼 | | 點心 | 地瓜西米露 | |
| 4/24 (四) | 午餐 | 南瓜雞肉粥 | | | | |
| | | 香蕉 | | | | |
| | 點心 | 蔬菜米糊 | | | | |
| 4/25 (五) | 午餐 | 菠菜豬肉粥 | | | | |
| | | 番茄 | | | | |
| | 點心 | 黑木耳甜湯 | | | | |