

★營養師的溫馨小提醒：在孩子挑食當下，家長可以依照以下步驟來處理：

1. 觀察孩子三餐飲食問題是否受身心狀況影響
2. 紀錄3-5天的飲食紀錄，記錄下拒絕攝取的食物種類
3. 先採取減少點心的攝取量，避免影響食慾
4. 增加運動時間和活動安排，來達到提升食慾
5. 食材和用餐上的變化和調整，增加用餐意願度。

若想詳細探討
究可交由醫師、
營養師做營養
分析



05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
五 5/2	午餐 客家炒粿條	粿條 / 豬肉絲 / 蔥 / 香菇 / 豆芽菜 / 高麗菜 / 韭菜	◎	◎	◎		◎	
	菠菜豬肝湯	菠菜 / 豬肝		◎	◎			
	西瓜	西瓜				◎		
	點心 綠豆米苔目湯	綠豆 / 米苔目	◎					

備註：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！

05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 5/5	午餐	蝦仁肉絲蛋炒飯	白飯 / 青蔥 / 蝦仁 / 雞蛋 / 豬肉絲 / 玉米 / 毛豆 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 蝦米	◎	◎	◎	◎	
		大瓜魚丸湯	大黃瓜 / 魚丸		◎	◎		
		鳳梨	鳳梨				◎	
	點心	玉米肉末蒸蛋	雞蛋 / 玉米 / 豬絞肉	◎	◎			
二 5/6	午餐	什錦蔬菜湯麵	白麵條 / 鴻喜菇 / 黑木耳 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 芹菜 / 豬絞肉 / 魚丸 / 彩椒 / 櫛瓜 / 海帶芽	◎	◎	◎	◎	
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	桂圓紅棗銀耳露	桂圓 / 紅棗 / 白木耳 / 枸杞 / 冰糖			◎	◎	
三 5/7	午餐	蘿蔔香菇滷肉飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 香菇 / 豬五花肉 / 油豆腐 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 番茄	◎	◎	◎	◎	
		肉骨茶	肉骨茶包 / 豬肉 / 蒜頭 / 美白菇 / 紅棗		◎	◎	◎	
		番茄	番茄				◎	
	點心	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕 / 香菇 / 油蔥酥 / 豬絞肉	◎	◎	◎		
四 5/8	午餐	萵菜叻仔魚粥	白飯 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 毛豆 / 雞蛋 / 萵菜 / 玉米 / 叻仔魚 / 豬絞肉	◎	◎	◎	◎	
		蓮霧	蓮霧				◎	
	點心	三角葡萄饅頭	麵粉 / 葡萄乾	◎			◎	
		冬瓜山粉圓	冬瓜磚 / 山粉圓					◎
五 5/9	午餐	肉燥擔仔乾麵	麵條 / 豬絞肉 / 蝦米 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 高麗菜 / 香菇 / 豆芽菜 / 豆干片	◎	◎	◎	◎	
		香菇雞湯	香菇 / 雞肉丁 / 昆布 / 白蘿蔔		◎	◎	◎	
		蘋果	蘋果				◎	
	點心	焦糖手工豆花	黃豆		◎		◎	

備註：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！

05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 5/12	午餐 青椒肉絲蛋炒飯	白飯 / 青椒 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 毛豆	◎	◎	◎		◎	
	叻仔魚紫菜蛋花湯	叻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎		◎	
	蓮霧	蓮霧				◎		
	點心 地瓜麵包	麵粉 / 地瓜 / 酵母 / 糖	◎					
二 5/13	點心 芝麻牛奶	牛奶 / 芝麻粉					◎	◎
	午餐 當歸豬肉湯麵	麵 / 豬肉片 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 紅棗 / 枸杞 / 當歸 / 青江菜	◎	◎	◎	◎		
	蘋果	蘋果				◎		
	點心 海苔小飯糰	海苔 / 白飯	◎					
三 5/14	午餐 彩椒鮑菇燴肉片	白飯 / 彩椒 / 雞肉 / 木耳 / 油菜 / 洋蔥 / 鮑魚菇	◎	◎	◎			
	豆薯蛋花湯	豆薯 / 雞蛋	◎	◎	◎			
	西瓜	西瓜				◎		
	點心 八寶粥	八寶豆 / 桂圓	◎			◎		
四 5/15	午餐 什錦蔬菜燴飯	白飯 / 白蘿蔔 / 紅蘿蔔 / 肉片 / 豬肚 / 香菇 / 筍片 / 蔥 / 蒜 / 大白菜 / 木耳 / 金針菇 / 魚丸 / 蝦仁 / 肉皮 / 蝦米 / 干貝	◎	◎	◎		◎	
	皇帝豆雞湯	皇帝豆 / 雞肉 / 香菜	◎	◎	◎			
	芭樂	芭樂				◎		
	點心 雞蛋糕	麵粉 / 雞蛋 / 牛奶	◎	◎			◎	
五 5/16	點心 麥茶	小麥	◎					
	午餐 海鮮炒麵	麵 / 花枝 / 蝦仁 / 肉絲 / 芹菜 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 洋蔥	◎	◎	◎			
	金針花肉絲湯	金針花 / 豬肉絲 / 昆布 / 香菇		◎	◎		◎	
	番茄	番茄				◎		
點心 水煮玉米筍	玉米筍	◎						

備註：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！

05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 5/19	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	◎	◎	◎			
	味噌豆腐湯	海帶 / 豆腐 / 味噌 / 小魚乾		◎	◎		◎	
	香蕉	香蕉				◎		
二 5/20	點心 什錦冬粉湯	冬粉 / 南瓜 / 板豆腐 / 豬肉絲 / 小白菜 / 枸杞	◎	◎	◎	◎		
	午餐 百菇蔬菜湯麵	麵 / 白蘿蔔 / 紅蘿蔔 / 大白菜 / 芹菜 / 豬肉 / 木耳 / 玉米筍 / 豆皮 / 虱目魚丸 / 小白菜	◎	◎	◎			
	芭樂	葡萄				◎		
三 5/21	點心 仙草凍牛奶	仙草 / 牛奶					◎	
	午餐 滷油豆腐肉燥飯套餐	白飯 / 油豆腐 / 奶油白菜 / 紅蘿蔔 / 豬肉末 / 黑芝麻 / 海帶結	◎	◎	◎		◎	◎
	翡翠海鮮羹	豆腐 / 蝦仁 / 翡翠 / 雞蛋 / 花枝		◎	◎			
四 5/22	點心 蘋果	蘋果				◎		
	午餐 清粥小菜套餐 (地瓜粥+紅蘿蔔炒蛋+洋蔥炒肉絲)	白飯 / 地瓜 / 玉米 / 洋蔥 / 豬肉絲 / 雞蛋	◎	◎	◎			
	鳳梨	蓮霧				◎		
五 5/23	點心 花饅頭	麵粉 / 糖 / 酵母	◎					
	午餐 水餃	水餃皮 / 豬絞肉 / 青蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎			
	玉米濃湯	玉米粒 / 牛奶 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 蘑菇 / 雞蛋 / 南瓜籽	◎	◎	◎		◎	◎
五 5/23	點心 西瓜	西瓜				◎		
	午餐 水煮蛋	雞蛋		◎				
	點心 菊花茶	菊花			◎			

備註：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！

05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 5/26	午餐	鮭魚肉絲蛋炒飯	白飯 / 鮭魚 / 雞蛋 / 玉米 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 毛豆 / 肉絲 / 洋蔥	◎	◎	◎	◎	
		白蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔 / 貢丸 / 香菜		◎	◎		
	點心	番茄				◎		
	點心	蔥花麵包	麵粉 / 蔥花	◎		◎		
二 5/27	午餐	麻醬乾麵	麵條 / 豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 麻醬 / 豆乾丁 / 小白菜	◎		◎	◎	◎
		大白菜番茄豆腐湯	牛番茄 / 芹菜 / 大白菜 / 金針菇 / 紅蘿蔔 / 豆腐 / 絞肉		◎	◎		
	點心	芭樂				◎		
	點心	芝麻小米甜粥	芝麻 / 小米	◎				◎
三 5/28	午餐	馬鈴薯燉肉飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 豬肉 / 馬鈴薯 / 青松 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 芹菜 / 玉米筍	◎	◎	◎		◎
		什錦蔬菜湯	高麗菜 / 芹菜 / 美白菇 / 秀珍菇 / 南瓜 / 西洋芹 / 綠花椰菜	◎		◎		
	點心	蘋果				◎		
	點心	麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎			◎	
四 5/29	午餐	冬菇什錦燴飯	白飯 / 紅蘿蔔 / 豆芽菜 / 高麗菜 / 香菇 / 木耳 / 洋蔥 / 豬肉	◎	◎	◎	◎	
		冬瓜肉絲湯	冬瓜 / 豬肉絲 / 薑		◎	◎		
	點心	鳳梨				◎		
	點心	蔬菜滑蛋麵線	麵線 / 小白菜 / 高麗菜 / 雞蛋 / 珊瑚菇	◎	◎	◎		

備註：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！