

★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

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱		日期	餐點名稱	
5/2 (五)	午餐	什錦菠菜豬肉粥	5/5 (一)	午餐	絲瓜金菇田園雞肉粥	5/12 (一)	午餐	滑蛋雞茸粥
		蘋果			鳳梨			蓮霧
	點心	綠豆湯		點心	玉米肉末蒸蛋		點心	芝麻糊
5/6 (二)	午餐	什錦蔬菜湯麵	5/6 (二)	午餐	什錦蔬菜湯麵	5/13 (二)	午餐	菇菇豬肉湯麵
		芭樂			芭樂			蘋果
	點心	桂圓紅棗銀耳露		點心	桂圓紅棗銀耳露		點心	地瓜西米露
5/7 (三)	午餐	洋蔥枸杞菇菇瘦肉粥	5/7 (三)	午餐	洋蔥枸杞菇菇瘦肉粥	5/14 (三)	午餐	彩椒鮑菇肉片粥
		番茄			番茄			香蕉
點心	豆腐花椰菜雙拼	點心		豆腐花椰菜雙拼	點心		八寶粥	
5/8 (四)	午餐	萵菜叻仔魚粥	5/8 (四)	午餐	萵菜叻仔魚粥	5/15 (四)	午餐	什錦蔬菜雞丁粥
		蓮霧			蓮霧			芭樂
點心	栗子南瓜泥	點心		栗子南瓜泥	點心		高麗菜麵線糊	
5/9 (五)	午餐	香菇雞丁粥	5/9 (五)	午餐	香菇雞丁粥	5/16 (五)	午餐	鮭魚蔬菜粥
		蘋果			蘋果			番茄
	點心	手工豆花		點心	手工豆花		點心	水煮玉米筍



05月份餐點表

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱		備註
5/19 (一)	午餐	海帶吻仔魚粥	5/26 (一)	午餐	鮭魚玉米粥	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)
		香蕉			番茄	
	點心	什錦冬粉湯		點心	黑木耳甜湯	
5/20 (二)	午餐	百菇蔬菜湯麵	5/27 (二)	午餐	番茄肉絲湯麵	
		芭樂			芭樂	
	點心	紅豆紫米粥		點心	芝麻小米甜粥	
5/21 (三)	午餐	白玉絲瓜雞肉粥	5/28 (三)	午餐	洋蔥枸杞雞肉粥	
		蘋果			蘋果	
	點心	烤地瓜		點心	馬鈴薯紅蘿蔔雙拼	
5/22 (四)	午餐	青菜瘦肉粥	5/29 (四)	午餐	冬菇什錦粥	
		鳳梨			鳳梨	
	點心	紅蘿蔔蒸蛋		點心	蔬菜滑蛋麵線	
5/23 (五)	午餐	什錦南瓜蔬菜粥				
		蘋果				
	點心	蛋黃米糊				