

★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. 偏挑食改善方法之改變外觀
2. 用可愛障眼法改變食物原有樣貌形狀，吸引孩子的注意
3. 容易排斥的蔬菜，建議可買烹飪壓模將其壓出花朵形狀
4. 可添加利用天然食材熬煮出各式各樣的色彩顏色
5. 讓小孩覺得是自己喜歡的或熟悉的圖案而增加其接受度。



06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 6/2	午餐 三杯雞炒飯	白飯 / 雞肉 / 雞蛋 / 彩椒 / 杏鮑菇 / 高麗菜 / 洋蔥 / 薑 / 九層塔	◎	◎	◎			
	午餐 青菜貢丸湯	貢丸 / 青江菜		◎	◎			
	點心 蘋果	蘋果				◎		
	點心 扁蒲雞蛋麵線	雞蛋 / 麵線 / 扁蒲 / 紅蘿蔔 / 小白菜 / 鴻喜菇	◎	◎	◎			
二 6/3	午餐 南瓜什錦湯麵	麵 / 白蘿蔔 / 紅蘿蔔 / 番茄 / 大白菜 / 芹菜 / 雞肉 / 木耳 / 玉米筍 / 豆皮 / 虱目魚丸 / 南瓜	◎	◎	◎			
	點心 香蕉	香蕉				◎		
	點心 玉米肉末蒸蛋	雞蛋 / 玉米 / 豬絞肉	◎	◎				
三 6/4	午餐 香菇油豆腐肉燥飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 香菇 / 豬肉 / 油豆腐 / 紅蘿蔔 / 高麗菜	◎	◎	◎		◎	◎
	點心 枸杞絲瓜湯	枸杞 / 山藥 / 豬肉片 / 絲瓜	◎	◎		◎		
	點心 芭樂	芭樂				◎		
	點心 綠豆地瓜湯	綠豆 / 地瓜 / 糖	◎					
四 6/5	午餐 什錦瘦肉粥	白飯 / 豬肉絲 / 黑珍珠菇 / 白精靈菇 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 毛豆 / 芹菜 / 高麗菜 / 青江菜 / 雞蛋	◎	◎	◎		◎	
	點心 木瓜	木瓜				◎		
	點心 銀絲卷	麵粉 / 酵母 / 糖	◎					
	點心 冬瓜茶	冬瓜磚						
五 6/6	午餐 咖哩雞肉飯	白飯 / 咖哩 / 雞肉 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 洋蔥 / 四季豆	◎	◎	◎			
	點心 海帶芽蛋花湯	海帶芽 / 雞蛋		◎			◎	
	點心 西瓜	西瓜				◎		
	點心 關東煮	白蘿蔔 / 芹菜 / 貢丸 / 美白菇 / 黑蠔菇 / 柴魚 / 玉米	◎	◎	◎			

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！

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 6/9	午餐	夏威夷風味炒飯	白飯 / 甜椒 / 洋蔥 / 鳳梨 / 毛豆 / 蝦子 / 豬肉	◎	◎	◎	◎	
		青菜豆腐湯	豆腐 / 小白菜 / 珊瑚菇		◎	◎		
		葡萄	葡萄				◎	
	點心	小蛋塔	麵粉 / 酵母 / 糖 / 牛奶 / 雞蛋	◎	◎			◎
		牛奶	牛奶					◎
二 6/10	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 / 生香菇 / 豆腐	◎	◎	◎	◎	
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	百香果檸檬愛玉	百香果 / 檸檬 / 愛玉			◎	◎	
三 6/11	午餐	白蘿蔔滷肉飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 豬肉 / 油豆腐 / 白蘿蔔 / 尼龍白菜	◎	◎	◎	◎	◎
		番茄羅宋湯	牛番茄 / 豬肉 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 西芹 / 馬鈴薯	◎	◎	◎		
		火龍果	火龍果				◎	
	點心	麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎			◎	
四 6/12	午餐	壽喜燒豬肉丼	白飯 / 豬肉 / 洋蔥 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 高麗菜 / 雞蛋 / 白芝麻	◎	◎	◎	◎	
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	水煮蛋	雞蛋		◎			
		麥茶	小麥	◎				
五 6/13	午餐	什錦炒麵	麵條 / 洋蔥 / 肉絲 / 海苔 / 高麗菜	◎	◎	◎	◎	
		翡翠雞蓉湯	翡翠 / 紅蘿蔔 / 雞肉 / 雞蛋	◎	◎	◎	◎	◎
		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！

06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 6/16	午餐	櫻花蝦日式炒飯	白飯 / 櫻花蝦 / 洋蔥 / 雞蛋 / 豬肉 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 毛豆 / 高麗菜 / 青蔥	◎	◎	◎		◎
		大瓜魚丸湯	大黃瓜 / 魚丸 / 芹菜		◎	◎		
	芭樂	芭樂				◎		
	點心	起司麵包	麵粉 / 起司 / 酵母 / 糖	◎				◎
奇亞籽牛奶		牛奶 / 奇亞籽					◎	◎
二 6/17	午餐	肉燥擔仔湯麵	麵 / 豬肉 / 豆干 / 豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 蔥 / 香菇 / 小白菜	◎	◎	◎		◎
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	藜麥小米粥	小米 / 藜麥	◎				
三 6/18	午餐	油蔥雞肉飯	白飯 / 雞肉 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 青松 / 香菇 / 洋蔥 / 豆干	◎	◎	◎		◎
		白菜滷湯	香菇 / 白菜 / 扁魚 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 豆皮		◎	◎		
		葡萄	葡萄				◎	
	點心	地瓜西米露	地瓜 / 西谷米	◎				
四 6/19	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	◎	◎	◎		◎
		蘋果	蘋果				◎	
	點心	海苔小飯糰	海苔 / 白飯	◎				
五 6/20	午餐	鍋燒意麵	意麵 / 魚丸 / 高麗菜 / 小白菜 / 雞蛋 / 木耳 / 豬肉 / 板豆腐 / 美白菇 / 鴻喜菇 / 海帶芽	◎	◎	◎		◎
		番茄	番茄				◎	
	點心	餛飩蛋花湯	雞蛋 / 豬絞肉 / 餛飩皮	◎	◎			

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！

06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 6/23	午餐 鮪魚蛋炒飯	白飯 / 鮪魚 / 洋蔥 / 青豆 / 雞蛋 / 豬肉 / 高麗菜 / 腰果	◎	◎	◎			◎
	竹筍豬肉湯	豬肉 / 竹筍 / 枸杞	◎	◎	◎	◎		
	點心 火龍果	火龍果				◎		
二 6/24	午餐 海鮮什錦湯麵	麵 / 蝦仁 / 花枝 / 紅蘿蔔 / 豆芽菜 / 高麗菜 / 香菇 / 木耳 / 洋蔥 / 魚丸 / 鯛魚	◎	◎	◎		◎	
	點心 香蕉	香蕉				◎		
	點心 椰香紫米粥	紫米 / 椰奶	◎					◎
三 6/25	午餐 肉燥豆腐蛋燴飯套餐	白飯 / 豬絞肉 / 豆腐 / 雞蛋 / 青松 / 四季豆	◎	◎	◎			
	百菇蔬菜雞湯	香菇 / 雞肉 / 金滑菇 / 秀珍菇 / 高麗菜 / 紅蘿蔔		◎	◎			
	點心 芭樂	芭樂				◎		
四 6/26	午餐 紅棗銀耳露	紅棗 / 銀耳			◎	◎		
	午餐 白醬蘑菇雞肉燴飯	洋蔥 / 牛奶 / 蘑菇 / 雞肉 / 彩椒 / 青花椰菜 / 黑珍珠菇 / 腰果	◎	◎	◎		◎	◎
	午餐 南瓜肉片湯	南瓜 / 肉片 / 洋蔥	◎	◎	◎			
五 6/27	點心 蘋果	蘋果				◎		
	點心 地瓜饅頭	麵粉 / 地瓜 / 酵母 / 糖	◎					
	點心 韓國柚子茶	柚子				◎		
五 6/27	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	◎	◎	◎			
	點心 鳳梨	鳳梨				◎		
	點心 水煮玉米	玉米	◎					

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！

06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 6/30	午餐	蕃茄肉絲蛋炒飯	白飯 / 小黃瓜 / 番茄 / 番茄糊 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆	◎	◎	◎	◎	
		香菇雞湯	香菇 / 雞肉丁 / 枸杞 / 薑 / 高麗菜		◎	◎	◎	
		蘋果	蘋果				◎	
	點心	芋頭麵包	麵粉 / 芋頭 / 酵母 / 糖	◎				
		牛奶	牛奶					◎

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！