

★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。



07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	
7/1 (二)	午餐	什錦豬肉麵線	7/7 (一)	午餐	番茄雞丁粥	7/14 (一)	午餐	什錦鮭魚粥
		蘋果			木瓜			火龍果
	點心	冬瓜米苔目甜湯		點心	玉米蒸蛋		點心	地瓜西米露
7/2 (三)	午餐	海帶玉米肉末粥	7/8 (二)	午餐	大白蘿蔔湯麵	7/15 (二)	午餐	雞肉蔬菜湯麵
		芭樂			芭樂			香蕉
	點心	馬鈴薯紅蘿蔔泥		點心	綠豆湯		點心	藕粉羹
7/3 (四)	午餐	雞蓉南瓜蔬菜粥	7/9 (三)	午餐	香菇雞茸粥	7/16 (三)	午餐	洋芋菇菇肉末粥
		火龍果			蘋果			木瓜
	點心	黑木耳甜湯		點心	小米紅棗粥		點心	水煮玉米筍
7/4 (五)	午餐	鮭魚蔬菜粥	7/10 (四)	午餐	蔬菜叻仔魚粥	7/17 (四)	午餐	鯛魚片蔬菜粥
		香蕉			香蕉			蘋果
	點心	蛋黃米糊		點心	清蒸南瓜		點心	高麗菜麵線糊
			7/11 (五)	午餐	洋蔥燉豬肉粥	7/18 (五)	午餐	金針肉絲湯麵
					鳳梨			芭樂
				點心	馬鈴薯花椰菜雙拼		點心	芝麻糊

07月份餐點表

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱		備註
7/21 (一)	午餐	莧菜吻仔魚粥	7/28 (一)	午餐	金針菇蔬菜雞茸粥	1. 本中心使用台灣豬肉 2. 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）
		葡萄			蘋果	
	點心	八寶粥		點心	蒸地瓜	
7/22 (二)	午餐	什錦雞肉湯麵	7/29 (二)	午餐	洋蔥枸杞瘦肉湯麵	
		香蕉			芭樂	
	點心	紅棗銀耳露		點心	紅蘿蔔蒸蛋	
7/23 (三)	午餐	百菇蔬菜雞肉粥	7/30 (三)	午餐	白蘿蔔雞肉粥	
		蘋果			葡萄	
	點心	百香果檸檬愛玉		點心	紫米紅豆湯	
7/24 (四)	午餐	番茄菇菇肉末粥	7/31 (四)	午餐	鮭魚蔬菜粥	
		芭樂			香蕉	
	點心	豆腐蛋黃泥		點心	水煮玉米筍	
7/25 (五)	午餐	什錦南瓜豬肉粥				
		木瓜				
	點心	滑蛋枸杞麵線				