營養師健康小教室

大寶寶專用版

★溫馨小提醒：偏挑食改善方法之翻轉食物組合

1. 與喜歡的食物搭配進食

將小孩喜歡與不喜歡的水果或者蔬菜，切丁切絲或磨泥狀後,加入優格、或優酪乳,成為一道受歡迎的料理

3. 使用不同烹飪方式

洋蔥、蒜頭,建議可搭配其他食材用燉煮、煲湯方式將其特有甜味釋出.

4. 食材混合、改變呈現樣貌

小孩拒絕的蔬菜,建議可以做成蔬菜肉排或丸子也可添加起司作為焗烤方式增加小孩對食物的進食意願度和接受度。

臺南市私立法王子托嬰中心

08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
8/1(五)	午餐	香菇赤肉羹麵	麵 / 豬肉 / 香菇 / 筍絲 / 黑木耳 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 雞蛋 / 扁魚 / 豆芽菜 / 大白菜 / 肉羹	◎	◎	◎		◎	
		鳳梨	鳳梨				◎		
	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！

臺南市私立法王子托嬰中心

08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
8/4 (一)	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	◎	◎	◎			
		海帶芽蛋花湯	海帶芽 / 雞蛋		◎	◎		◎	
		蘋果	蘋果				◎		
	點心	麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎				◎	
8/5 (二)	午餐	肉燥陽春湯麵	豬肉 / 豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 陽春麵條 / 高麗菜 / 豆干 / 木耳 / 香菇 / 蔥 / 小白菜	◎	◎	◎		◎	
		香蕉	香蕉				◎		
	點心	蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕 / 香菇 / 油蔥酥 / 豬絞肉	◎	◎	◎			
8/6 (三)	午餐	什錦豬柳燴飯	白飯 / 彩椒 / 豬柳 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 油菜 / 紅蘿蔔 / 豆芽 / 木耳 / 玉米筍	◎	◎	◎		◎	
		白蘿蔔魚丸湯	白蘿蔔 / 鴻喜菇 / 魚丸		◎	◎			
		芭樂	芭樂				◎		
	點心	地瓜西米露	地瓜 / 西谷米	◎					
8/7 (四)	午餐	蘑菇番茄肉醬麵	麵 / 番茄 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 青豆 / 豬肉 / 蘑菇 / 洋蔥 / 青花椰	◎	◎	◎			
		豆薯蛋花湯	豆薯 / 雞蛋	◎	◎	◎			
		火龍果	火龍果				◎		
	點心	花饅頭	麵粉 / 糖 / 酵母	◎					
		韓國柚子茶	柚子				◎		
8/8 (五)	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 / 洋蔥	◎	◎	◎		◎	◎
		蘋果	蘋果				◎		
	點心	關東煮	白蘿蔔 / 芹菜 / 貢丸 / 美白菇 / 鴻喜菇 / 柴魚		◎	◎			

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！

臺南市私立法王子托嬰中心

08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
8/11 (一)	午餐	鮪魚肉絲蛋炒飯	白飯 / 豬肉絲 / 鮪魚 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 青豆 / 玉米 / 蝦皮	◎	◎	◎		◎	
		牛蒡白蘿蔔雞湯	洋蔥 / 雞肉 / 牛蒡 / 蘿蔔	◎	◎	◎			
		蘋果	蘋果				◎		
	點心	鹹奶油麵包	麵粉 / 奶油 / 牛奶	◎				◎	
		奇亞籽牛奶	牛奶 / 奇亞籽					◎	◎
8/12 (二)	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 / 青江菜	◎	◎	◎		◎	
		芭樂	芭樂				◎		
	點心	冬瓜米苔目	冬瓜磚 / 米苔目	◎					
8/13 (三)	午餐	豆干滷肉飯	白飯 / 豆干 / 豬絞肉 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 小松菜	◎	◎	◎		◎	
		蒲瓜雞肉湯	蒲瓜 / 雞肉 / 枸杞		◎	◎	◎		
		鳳梨	鳳梨				◎		
	點心	蔬菜冬粉湯	蔬菜 / 冬粉 / 蛋 / 高麗菜 / 豬肉 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎			
8/14 (四)	午餐	絲瓜肉絲粥	蝦米 / 絲瓜 / 豬絞肉 / 白粥 / 毛豆 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 芹菜 / 高麗菜 / 舞菇	◎	◎	◎		◎	
		火龍果	火龍果				◎		
	點心	紫米紅豆湯	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	◎	◎	◎			
8/15 (五)	午餐	海鮮燉飯	飯 / 蝦仁 / 花枝 / 雞肉丁 / 玉米筍 / 彩椒 / 青花椰菜	◎	◎	◎			
		佛手瓜雞湯	佛手瓜 / 雞肉 / 美白菇 / 黃金草		◎	◎			
		香蕉	香蕉				◎		
	點心	仙草牛奶	仙草 / 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！

臺南市私立法王子托嬰中心

08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
8/18(一)	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	◎	◎	◎		◎	
		味噌豆腐魚乾湯	板豆腐 / 小魚乾 / 蛋 / 蔥 / 味噌		◎	◎		◎	
		蘋果	蘋果				◎		
	點心	葡萄乾麵包	麵粉 / 葡萄乾	◎			◎		
		杏仁牛奶	杏仁粉 / 牛奶					◎	◎
8/19(二)	午餐	蕃茄洋蔥雞蛋麵	白麵條 / 蕃茄 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 洋蔥 / 雞蛋 / 黑珍珠菇 / 白精靈菇 / 小白菜 / 板豆腐 / 豆節	◎	◎	◎			
		芭樂	芭樂				◎		
	點心	玉米肉末蒸蛋	雞蛋 / 玉米 / 豬絞肉	◎	◎				
8/20(三)	午餐	親子壽喜燒丼飯	白飯 / 豬肉 / 洋蔥 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 高麗菜 / 雞蛋 / 海苔 / 芝麻	◎	◎	◎		◎	◎
		南瓜肉片湯	豬肉 / 青蔥 / 南瓜 / 高麗菜 / 美白菇	◎	◎	◎			
		香蕉	香蕉				◎		
	點心	小米芝麻糊	小米 / 黑芝麻粉	◎				◎	◎
8/21(四)	午餐	滑蛋雞肉燴飯	雞腿肉 / 小黃瓜 / 柳松菇 / 筊白筍 / 彩椒	◎	◎	◎			
		翡翠海鮮羹	蝦仁 / 翡翠 / 雞蛋 / 花枝 / 豆腐		◎	◎			
		火龍果	火龍果				◎		
	點心	綠豆蒜	綠豆	◎					
8/22(五)	午餐	什錦鍋燒意麵	意麵 / 魚丸 / 高麗菜 / 蚵白菜 / 雞蛋 / 木耳 / 蝦仁 / 板豆腐 / 白玉菇 / 黑珍珠	◎	◎	◎		◎	
		鳳梨	鳳梨				◎		
	點心	蔬菜餛飩湯	蔬菜 / 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！

臺南市私立法王子托嬰中心

08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
8/25 (一)	午餐	櫻花蝦日式炒飯	白飯 / 櫻花蝦 / 洋蔥 / 雞蛋 / 豬絞肉 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 毛豆 / 高麗菜 / 青蔥	◎	◎	◎		◎	
		紫菜蛋花湯	紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎		◎	
		蘋果	蘋果				◎		
	點心	牛奶燕麥	牛奶 / 燕麥 / 白芝麻	◎				◎	◎
8/26 (二)	午餐	什錦肉絲炒麵	麵 / 花枝 / 蝦仁 / 魚丸 / 鴻喜菇 / 豆芽菜 / 小白菜	◎	◎	◎		◎	
		筍絲雞湯	筍絲 / 雞肉		◎	◎			
		火龍果	火龍果				◎		
	點心	紅棗銀耳蓮子露	紅棗 / 銀耳 / 蓮子	◎		◎	◎		
8/27 (三)	午餐	蔥油雞肉飯	白飯 / 雞肉絲 / 奶油白菜 / 紅蘿蔔 / 木耳	◎	◎	◎			
		山藥蓮子肉片湯	山藥 / 蓮子 / 豬肉片 / 生薏米 / 熟薏米 / 玉米 / 薑	◎	◎	◎			
		香蕉	香蕉				◎		
	點心	滑蛋麵線	麵線 / 小白菜 / 高麗菜 / 雞蛋 / 蔥酥	◎	◎	◎			
8/28 (四)	午餐	莧菜吻仔魚肉末粥	白飯 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 毛豆 / 雞蛋 / 莧菜 / 玉米 / 吻仔魚 / 豬絞肉	◎	◎	◎		◎	
		鳳梨	鳳梨				◎		
	點心	黑糖爆漿饅頭	麵粉 / 黑糖 / 酵母	◎					
		養生茶	紅棗 / 枸杞 / 黃耆				◎		
8/29 (五)	午餐	蝦仁肉羹飯	白飯 / 蝦 / 筍子 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 金針菇 / 蛋 / 香菜 / 肉絲 / 香菇	◎	◎	◎		◎	
		皇帝豆雞湯	皇帝豆 / 雞肉 / 香菜	◎	◎	◎			
		芭樂	芭樂				◎		
	點心	水煮蛋	雞蛋		◎				
		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！