

★溫馨小提醒：偏挑食改善方法之轉換食物味道

1. 循序漸進方式

- ★將不喜歡的食物先少量混入喜歡的食物中,利用喜歡食材的味道和口感掩蓋原有不喜歡的食物氣味,讓孩子降低防禦心增加進食的動機,若可接受可下次再逐量增加。
- ★將各式不喜愛的蔬菜切丁切絲混合肉末或馬鈴薯做蔬菜肉排、肉丸子或蔬菜煎餅。

小孩若仍無法接受，
父母也不要氣餒哦！
只要給予支持和鼓勵，
小孩有天也許就能接受
並開心享受。

2. 增加食物調味方式

- ★無油無鹽絕對不是最好的方法！少許的油鹽糖或辛香料的調味，能讓孩子吃的更美味。
- ★夏天可使用梅子、鳳梨、龍眼蜂蜜、檸檬或百香果將小黃瓜、白蘿蔔、洋蔥等蔬菜涼拌或烹煮調味成酸酸甜甜滋味,讓小孩接收度提高。



09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 9/1	午餐 X0醬肉絲蛋炒飯	白飯 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / X0醬 / 高麗菜 / 洋蔥	◎	◎	◎		◎	
	香菇雞湯	香菇 / 雞肉丁 / 昆布 / 白蘿蔔 / 枸杞		◎	◎	◎	◎	
	芭樂	芭樂				◎		
	點心 海綿蛋糕	麵粉 / 酵母 / 糖	◎					
二 9/2	芝麻牛奶	牛奶 / 芝麻粉					◎	◎
	午餐 絲瓜金菇魚丸湯麵	麵條 / 蝦米 / 高麗菜 / 木耳 / 絲瓜 / 魚丸 / 芹菜 / 紅蘿蔔 / 枸杞 / 豬肉絲 / 金滑菇	◎	◎	◎			
	火龍果	火龍果				◎		
	點心 百香果檸檬愛玉	百香果 / 檸檬 / 愛玉			◎	◎		
三 9/3	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 / 黑葉白菜	◎	◎	◎		◎	◎
	豆薯蛋花湯	豆薯 / 雞蛋	◎	◎	◎			
	香蕉	香蕉				◎		
	點心 麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎				◎	
四 9/4	午餐 彩椒雞丁燴飯	白飯 / 彩椒 / 雞肉 / 香菇 / 青花椰菜 / 洋蔥	◎	◎	◎			
	吻仔魚紫菜蛋花湯	吻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎		◎	
	蘋果	蘋果				◎		
	點心 什錦冬粉湯	冬粉 / 南瓜 / 板豆腐 / 豬肉絲 / 小白菜 / 枸杞	◎	◎	◎	◎		
五 9/5	午餐 台式花枝炒意麵	意麵 / 花枝 / 洋蔥 / 青蔥 / 高麗菜 / 香菇 / 肉絲 / 紅蘿蔔 / 木耳	◎	◎	◎			
	青菜貢丸湯	青菜 / 貢丸 / 芹菜		◎	◎			
	芭樂	芭樂				◎		
	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！

09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 9/8	午餐 醬香豆皮豬肉蛋炒飯	白飯 / 豆皮 / 雞蛋 / 豬肉絲 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 青蔥 / 荷蘭豆	◎	◎	◎			
	味噌海帶豆腐湯	味噌 / 海帶芽 / 嫩豆腐		◎	◎		◎	
	芭樂	芭樂				◎		
二 9/9	點心 滑蛋麵線	雞蛋 / 麵線	◎	◎				
	午餐 南瓜肉片蔬菜麵	麵 / 南瓜 / 鴻喜菇 / 黑木耳 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 芹菜 / 豬肉 / 金針菇 / 油菜 / 腐竹	◎	◎	◎			
	火龍果	火龍果				◎		
三 9/10	點心 紅蘿蔔蒸蛋	雞蛋 / 紅蘿蔔	◎	◎				
	午餐 糖醋雞丁蛋燴飯套餐	白飯 / 彩椒 / 雞肉 / 洋蔥 / 青椒 / 雞蛋 / 小松菜	◎	◎	◎	◎		
	白蘿蔔肉片湯	豬肉 / 白蘿蔔 / 蔥		◎	◎			
	香蕉	香蕉				◎		
四 9/11	點心 紅豆紫米粥	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	◎				◎	◎
	午餐 什錦蒲瓜粥	白粥 / 蒲瓜 / 豬肉 / 紅蘿蔔 / 蝦米 / 高麗菜 / 玉米 / 毛豆 / 芹菜 / 秀珍菇 / 美白菇	◎	◎	◎		◎	
	芭樂	芭樂				◎		
	點心 銀絲卷	麵粉 / 酵母 / 糖	◎					
	洛神花茶	洛神花			◎			
五 9/12	午餐 咖哩梅花豚肉飯	白飯 / 咖哩 / 洋蔥 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 梅花豬肉 / 黑芝麻 / 玉米筍 / 青花椰	◎	◎	◎		◎	◎
	什錦菇菇湯	大白菜 / 芹菜 / 美白菇 / 秀珍菇 / 紅蘿蔔 / 白蘿蔔 / 玉米			◎			
	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！

09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 9/15	午餐 夏威夷炒飯	白飯 / 蛋 / 玉米 / 鳳梨 / 青豆仁 / 紅蘿蔔 / 蝦 / 洋蔥 / 腰果	◎	◎	◎	◎		◎
	番茄豆腐肉絲湯	肉絲 / 番茄 / 洋蔥 / 美白菇 / 秀珍菇 / 豆腐		◎	◎			
	芭樂	芭樂				◎		
	點心 小蛋塔	麵粉 / 酵母 / 糖 / 牛奶 / 雞蛋	◎	◎			◎	
	牛奶	牛奶					◎	
二 9/16	午餐 肉燥麻醬乾麵	麵條 / 豬絞肉 / 豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 小白菜 / 麻醬 / 豆干	◎	◎	◎		◎	◎
	大瓜魚丸湯	大黃瓜 / 魚丸 / 芹菜		◎	◎			
	蘋果	蘋果				◎		
	點心 蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕 / 香菇 / 油蔥酥 / 豬絞肉	◎	◎	◎			
三 9/17	午餐 栗子燒雞燴飯套餐	白飯 / 栗子 / 雞肉 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 甜豆筴 / 青江菜 / 青蔥 / 蒜 / 白芝麻	◎	◎	◎		◎	◎
	牛蒡干貝蔬菜湯	干貝 / 白蘿蔔 / 袖珍菇 / 牛蒡		◎	◎			◎
	香蕉	香蕉				◎		
	點心 黑糖綠豆蒜	綠豆蒜 / 黑糖	◎					
四 9/18	午餐 洋蔥雞柳燴飯	白米 / 甜椒 / 洋蔥 / 鮮蔬 / 雞肉 / 木耳 / 白精靈菇 / 黑珍珠菇 / 油菜	◎	◎	◎			
	金針菇白菜腐皮湯	金針菇 / 白菜 / 腐皮		◎	◎			
	火龍果	火龍果				◎		
	點心 地瓜西米露	地瓜 / 西谷米	◎					
五 9/19	午餐 紅燒豬肉湯麵	麵 / 豬肉片 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 蔥 / 白蘿蔔 / 青花椰菜 / 豆皮 / 番茄	◎	◎	◎			
	蘋果	蘋果				◎		
	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！

09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 9/22	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 / 堅果	◎	◎	◎		◎	◎
	午餐 菱角豬肉湯	菱角 / 豬肉 / 香菜	◎	◎	◎			
	午餐 芭樂	芭樂				◎		
	點心 芝麻糊	芝麻粉	◎				◎	◎
二 9/23	午餐 海鮮板條湯	板條 / 蝦仁 / 花枝 / 紅蘿蔔 / 豆芽菜 / 高麗菜 / 香菇 / 木耳 / 洋蔥 / 豬肉 / 蝦米 / 干貝 / 韭菜	◎	◎	◎		◎	
	午餐 火龍果	火龍果				◎		
	點心 水煮蛋	雞蛋		◎				
	點心 決明子茶	決明子	◎					
三 9/24	午餐 肉燥豆腐飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 豬絞肉 / 豆腐 / 香菇切丁 / 玉米筍丁 / 高麗菜	◎	◎	◎		◎	◎
	午餐 翡翠雞蓉湯	翡翠 / 紅蘿蔔 / 雞肉 / 雞蛋	◎	◎	◎		◎	◎
	午餐 香蕉	香蕉				◎		
	點心 葡萄乾小米粥	葡萄乾 / 小米	◎			◎		
四 9/25	午餐 鮪魚玉米燕麥粥	白飯 / 鮪魚 / 玉米 / 小白菜 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / 秀珍菇 / 珊瑚菇 / 雞蛋 / 燕麥片 / 菜豆	◎	◎	◎		◎	
	午餐 葡萄	葡萄				◎		
	點心 三角葡萄饅頭	麵粉 / 葡萄乾	◎			◎		
	點心 豆漿	黃豆		◎				
五 9/26	午餐 白醬蘑菇雞肉燉飯	洋蔥 / 牛奶 / 蘑菇 / 雞肉 / 彩椒 / 青花椰菜 / 柳松菇	◎	◎	◎		◎	◎
	午餐 枸杞山藥肉片湯	枸杞 / 山藥 / 豬肉片	◎	◎		◎		
	午餐 蘋果	蘋果				◎		
	點心 古早味米苔目湯	米苔目 / 豬絞肉 / 韭菜 / 豆芽菜 / 芹菜 / 油蔥酥	◎	◎	◎			

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！

09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
二	9/30	午餐 什錦番茄麵	白麵條 / 蕃茄 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 洋蔥 / 雞蛋 / 南瓜片 / 白精靈菇 / 小白菜 / 板豆腐 / 豆包	◎	◎	◎		
		火龍果	火龍果			◎		
		點心 仙草凍牛奶	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！