

★營養師的溫馨小提醒：偏挑食改善方法之餐具輔助

1. 挑選合適餐具

★準備適合孩子手部大小餐具，學習使用時可更快熟練達到自我肯定，讓用餐變成自主快樂模式，讓孩子喜歡上吃東西。例如：符合人體工學的孩童學習餐具或是好抓握、防滑矽膠材質的吸盤餐碗能讓孩子更快上手牢握食物。

2. 選擇喜愛的顏色或卡通圖案餐具

★家長可挑選孩子喜歡的卡通人物象徵顏色或是餐具有卡通人物的圖案和造型，讓孩子覺得自己吃了飯後也會變成喜愛的動物和卡通人物一樣厲害。

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。



10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
三 10/1	午餐 鮑魚菇彩蔬豬肉燴飯	白飯 / 豬肉 / 鮑魚菇 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 甜豆 / 紅甜椒 / 黃甜椒 / 嫩豆腐	◎	◎	◎			
	午餐 義式蔬菜湯	馬鈴薯 / 洋蔥 / 高麗菜 / 羅勒葉 / 西芹 / 紅蘿蔔	◎		◎			
	香蕉	香蕉				◎		
	點心 包蛋旗魚黑輪	旗魚漿 / 雞蛋	◎	◎				
四 10/2	午餐 蔥花豚肉丼飯	白飯 / 蔥 / 梅花豬肉 / 洋蔥 / 香菇 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 海苔芝麻香鬆	◎	◎	◎		◎	◎
	午餐 豆腐味噌湯	海帶 / 豆腐 / 味噌 / 小魚乾		◎	◎		◎	
	火龍果	火龍果				◎		
	點心 紅豆紫米粥	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	◎				◎	◎
五 10/3	午餐 什錦海鮮炒麵	麵 / 花枝 / 蝦仁 / 豆芽菜 / 肉絲 / 香菇 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 高麗菜	◎	◎	◎		◎	
	午餐 白蘿蔔黑輪湯	白蘿蔔 / 黑輪 / 芹菜		◎	◎			
	蘋果	蘋果				◎		
	點心 餛飩蛋花湯	雞蛋 / 豬絞肉 / 餛飩皮 / 小白菜	◎	◎	◎			

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！

10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 10/7	午餐 清燉豬肉湯麵	麵 / 豬肉片 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 青江菜 / 白蘿蔔	◎	◎	◎			
	芭樂	芭樂				◎		
	點心 紅蘿蔔蒸蛋	雞蛋 / 紅蘿蔔		◎	◎			
三 10/8	午餐 香菇竹筍肉燥飯套餐	香菇 / 白飯 / 豬絞肉 / 蘿蔔 / 豆干丁 / 奶油白菜 / 麻竹筍	◎	◎	◎		◎	
	翡翠海鮮羹	蝦仁 / 翡翠 / 雞蛋 / 花枝 / 翡翠 / 吻仔魚		◎	◎		◎	
	香蕉	香蕉				◎		
	點心 麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎				◎	
四 10/9	午餐 莧菜吻仔魚粥	米 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 雞蛋 / 莧菜 / 玉米 / 吻仔魚 / 豬絞肉 / 金滑菇	◎	◎	◎		◎	
	蘋果	蘋果				◎		
	點心 五穀饅頭	麵粉 / 穀類 / 酵母 / 糖	◎					
	冬瓜茶	冬瓜磚						

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！

10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 10/13	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 / 四季豆 / 玉米	◎	◎	◎			
	午餐 牛蒡干貝雞湯	雞肉 / 牛蒡 / 干貝	◎	◎	◎	◎		
	點心 芭樂	芭樂				◎		
	點心 芋頭麵包	麵粉 / 芋頭 / 酵母 / 糖	◎					
	點心 芝麻牛奶	牛奶 / 芝麻粉					◎	◎
二 10/14	午餐 百菇雞肉湯麵	麵 / 珊瑚菇 / 金針菇 / 黑蠔菇 / 雞肉 / 玉米 / 大白菜 / 洋蔥 / 西洋芹 / 青江菜 / 紅蘿蔔 / 香菇貢丸	◎	◎	◎			
	點心 葡萄	葡萄				◎		
	點心 綠豆湯	綠豆 / 糖	◎					
三 10/15	午餐 馬鈴薯燒肉飯套餐	白飯 / 豬肉 / 馬鈴薯 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 西芹 / 番茄	◎	◎	◎			
	午餐 山藥蓮子肉片湯	山藥 / 蓮子 / 豬肉片 / 枸杞	◎	◎		◎		
	點心 香蕉	香蕉				◎		
	點心 冬瓜山粉圓	冬瓜 / 山粉圓				◎		◎
四 10/16	午餐 義式肉醬麵	義大利麵 / 蕃茄 / 豬絞肉 / 青花椰 / 玉米筍 / 洋菇 / 紅蘿蔔 / 毛豆	◎	◎	◎		◎	
	午餐 蔬菜鮮魚湯	杏鮑菇 / 金針菇 / 舞菇 / 高麗菜 / 洋蔥 / 紅蘿蔔 / 鯛魚片		◎	◎			
	點心 火龍果	火龍果				◎		
	點心 水煮蛋	雞蛋		◎				
	點心 麥茶	小麥	◎					
五 10/17	午餐 水餃	水餃皮 / 豬絞肉 / 青蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎			
	午餐 玉米濃湯	玉米粒 / 牛奶 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 蘑菇 / 雞蛋 / 南瓜籽	◎	◎	◎		◎	◎
	點心 蘋果	蘋果				◎		
	點心 關東煮	白蘿蔔 / 芹菜 / 貢丸 / 蘿蔔糕 / 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！

10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 10/20	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 / 油菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 蝦米	◎	◎	◎		◎	
	大瓜貢丸湯	大黃瓜 / 貢丸 / 芹菜		◎	◎			
	芭樂	芭樂				◎		
	點心 蔬菜滑蛋雞絲麵	雞絲麵 / 小白菜 / 高麗菜 / 雞蛋 / 珊瑚菇 / 肉絲	◎	◎	◎			
二 10/21	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	◎	◎	◎			
	火龍果	火龍果				◎		
	點心 紅棗銀耳露	紅棗 / 銀耳 / 枸杞			◎	◎		
三 10/22	午餐 麻婆豆腐燴飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 豬絞肉 / 豆腐 / 香菇切丁 / 青蔥	◎	◎	◎			◎
	人蔘藥膳雞湯	蔘鬚 / 高麗菜 / 枸杞 / 雞肉		◎	◎	◎		
	香蕉	香蕉				◎		
	點心 小米甜粥	小米	◎					
四 10/23	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	◎	◎	◎		◎	
	蘋果	蘋果				◎		
	點心 銀絲卷	麵粉 / 酵母 / 糖	◎					
	養生茶	紅棗 / 枸杞 / 黃耆				◎		

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！

10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 10/27	午餐 麻油雞飯	白飯 / 香菇 / 雞丁 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 薑 / 青豆 / 美白菇	◎	◎	◎			
	午餐 吻仔魚紫菜蛋花湯	吻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎		◎	
	點心 芭樂					◎		
	點心 起司麵包	麵粉 / 起司 / 酵母 / 糖	◎				◎	
	點心 杏仁牛奶	杏仁粉 / 牛奶					◎	◎
二 10/28	午餐 當歸豬肉湯麵	麵 / 豬肉片 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 紅棗 / 枸杞 / 當歸 / 豆皮 / 秀珍菇 / 油菜	◎	◎	◎	◎		
	點心 葡萄	葡萄				◎		
	點心 地瓜牛奶西米露	地瓜 / 西谷米 / 牛奶	◎				◎	
三 10/29	午餐 綜合滷味拌飯	白飯 / 海帶 / 豆干 / 菊花肉 / 花生 / 小松菜 / 白蘿蔔	◎	◎	◎		◎	◎
	午餐 金針花肉絲湯	金針花 / 豬肉絲 / 昆布 / 香菇		◎	◎		◎	
	點心 香蕉	香蕉				◎		
	點心 蔬菜冬粉蛋花湯	蔬菜 / 冬粉 / 蛋	◎	◎	◎			
四 10/30	午餐 海鮮燉飯	白飯 / 洋蔥 / 馬鈴薯 / 蝦仁 / 花枝 / 彩椒 / 花椰菜 / 牛奶 / 鯛魚片	◎	◎	◎		◎	
	午餐 南瓜肉片湯	南瓜 / 肉片 / 洋蔥	◎	◎	◎			
	點心 蘋果	蘋果				◎		
	點心 芝麻糊	芝麻粉	◎				◎	◎
五 10/31	午餐 什錦鍋燒意麵	意麵 / 魚丸 / 高麗菜 / 小白菜 / 雞蛋 / 木耳 / 蝦仁 / 板豆腐 / 南瓜	◎	◎	◎		◎	
	點心 火龍果	火龍果				◎		
	點心 檸檬愛玉	檸檬 / 愛玉			◎	◎		

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！