

★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

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱		日期	餐點名稱	
10/1 (三)	午餐	鮑魚菇彩蔬豬肉粥	10/7 (二)	午餐	清燉豬肉湯麵	10/13 (一)	午餐	干貝雞丁粥
		香蕉			芭樂			芭樂
	點心	南瓜豆腐雙拼		點心	紅蘿蔔蒸蛋		點心	蓮子藕粉甜湯
10/2 (四)	午餐	鮭魚蔬菜粥	10/8 (三)	午餐	香菇竹筍肉末粥	10/14 (二)	午餐	百菇雞肉湯麵
		火龍果			香蕉			葡萄
	點心	紅豆湯		點心	鮭魚麵線		點心	綠豆湯
10/3 (五)	午餐	什錦肉絲湯麵	10/9 (四)	午餐	莧菜吻仔魚粥	10/15 (三)	午餐	栗子南瓜肉末粥
		蘋果			蘋果			香蕉
	點心	水煮玉米筍		點心	蒸地瓜		點心	馬鈴薯花椰菜雙拼
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！						10/16 (四)	午餐	蔬菜鮮魚粥
								火龍果
						10/17 (五)	點心	蛋黃米糊
								午餐
							蘋果	
點心	水煮玉米							

10月份餐點表

嫩嬰專用版

日期	餐點名稱		日期	餐點名稱		備註
10/20 (一)	午餐	鮭魚蔬菜粥	10/27 (一)	午餐	吻仔魚紫菜滑蛋粥	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）
		芭樂			芭樂	
	點心	蔬菜滑蛋麵線		點心	馬鈴薯紅蘿蔔泥	
10/21 (二)	午餐	金針時蔬肉絲粥	10/28 (二)	午餐	枸杞豬肉湯麵	
		火龍果			葡萄	
	點心	紅棗銀耳露		點心	地瓜西米露	
10/22 (三)	午餐	百菇雞茸粥	10/29 (三)	午餐	玉米雞茸粥	
		香蕉			香蕉	
	點心	小米甜粥		點心	蔬菜米糊	
10/23 (四)	午餐	什錦瘦肉粥	10/30 (四)	午餐	南瓜肉片粥	
		蘋果			蘋果	
	點心	清蒸南瓜泥		點心	芝麻糊	
			10/31 (五)	午餐	洋芋菇菇雞丁粥	
					火龍果	
	點心			點心	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！