

★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。



11月份餐點表

| 日期 | 餐點名稱 | | 日期 | 餐點名稱 | | 日期 | 餐點名稱 | |
|-------------|------|--------|--------------|------|--------|--------------|------|---------|
| 11/3 (一) | 早點心 | 芭樂泥 | 11/10 (一) | 早點心 | 芭樂泥 | 11/17 (一) | 早點心 | 芭樂泥 |
| | 午餐 | 吻仔魚莧菜粥 | | 午餐 | 吻仔魚滑蛋粥 | | 午餐 | 香菇雞肉粥 |
| | 點心 | 鮭魚麵線 | | 點心 | 紅蘿蔔蒸蛋 | | 點心 | 雞蛋麵線 |
| 11/4 (二) | 早點心 | 美濃瓜泥 | 11/11 (二) | 早點心 | 火龍果泥 | 11/18 (二) | 早點心 | 木瓜泥 |
| | 午餐 | 雞肉蔬菜粥 | | 午餐 | 什錦雞肉湯麵 | | 午餐 | 百菇雞肉湯麵 |
| | 點心 | 小米粥 | | 點心 | 百合藕粉羹 | | 點心 | 地瓜西米露 |
| 11/5 (三) | 早點心 | 香蕉泥 | 11/12 (三) | 早點心 | 香蕉泥 | 11/19 (三) | 早點心 | 香蕉泥 |
| | 午餐 | 玉米雞茸粥 | | 午餐 | 冬菇什錦粥 | | 午餐 | 吻仔魚紫菜粥 |
| | 點心 | 南瓜豆腐雙拼 | | 點心 | 檸檬愛玉 | | 點心 | 芝麻糊 |
| 11/6 (四) | 早點心 | 火龍果泥 | 11/13 (四) | 早點心 | 蘋果泥 | 11/20 (四) | 早點心 | 火龍果泥 |
| | 午餐 | 滑蛋雞丁粥 | | 午餐 | 鮭魚蔬菜粥 | | 午餐 | 田園蔬菜粥 |
| | 點心 | 蔬菜米糊 | | 點心 | 栗子南瓜泥 | | 點心 | 馬鈴薯紅蘿蔔泥 |
| 11/7 (五) | 早點心 | 蘋果泥 | 11/14 (五) | 早點心 | 葡萄泥 | 11/21 (五) | 早點心 | 蘋果泥 |
| | 午餐 | 鯛魚蔬菜粥 | | 午餐 | 彩椒雞肉粥 | | 午餐 | 蔬菜瘦肉粥 |
| | 點心 | 手工豆花 | | 點心 | 綠豆湯 | | 點心 | 蛋黃米糊 |

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！

11月份餐點表

嫩嬰專用版

| 日期 | 餐點名稱 | | 備註 |
|--------------|------|---------|----|
| 11/24 (一) | 早點心 | 芭樂泥 | |
| | 午餐 | 鮭魚玉米粥 | |
| | 點心 | 紅豆湯 | |
| 11/25 (二) | 早點心 | 火龍果泥 | |
| | 午餐 | 白玉絲瓜肉絲麵 | |
| | 點心 | 紫米粥 | |
| 11/26 (三) | 早點心 | 香蕉泥 | |
| | 午餐 | 南瓜雞肉粥 | |
| | 點心 | 水煮玉米筍 | |
| 11/27 (四) | 早點心 | 蘋果泥 | |
| | 午餐 | 洋蔥菇菇瘦肉粥 | |
| | 點心 | 蒸地瓜 | |
| 11/28 (五) | 早點心 | 葡萄泥 | |
| | 午餐 | 蔬菜吻仔魚粥 | |
| | 點心 | 八寶粥 | |

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！

