

## ★營養師的溫馨小提醒：偏挑食改善方法之傳達正向、健康飲食觀念

### 1. 內在驅力的提升：建立孩子對進食觀念

★建立孩子對進食觀念是因本身肚子餓、想吃而吃,而非被強迫或要獎勵才吃的行為。

### 2. 保持平常心

★當孩子生長發育正常情況下,家長面對孩子的進食狀況不如預期時的表現,不需過度反應和擔憂.營造開心、無壓力的用餐時光:用餐時要釋然的接受孩子會拒絕大人用心準備的食物,避免責備和威迫。

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。

### 3. 避免獎賞制度

★不以點心或其他獎勵作為進食的交換引誘條件,不給孩子對食物有其他價值交換的錯誤價值觀.那如何增進孩子強化進食的內在動機。



# 11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 11/3	早點心	芭樂片				◎		
	午餐	鮭魚蛋炒飯	◎	◎	◎		◎	
		吻仔魚莧菜湯		◎	◎		◎	
	點心	牛奶麥片	◎				◎	◎
二 11/4	早點心	美濃瓜片				◎		
	午餐	日式味噌拉麵	◎	◎	◎		◎	
		桂圓藜麥小米粥	◎			◎		
三 11/5	早點心	香蕉塊				◎		
	午餐	滷油豆腐雞丁飯套餐	◎	◎	◎		◎	◎
		翡翠豆腐海鮮羹		◎	◎		◎	
	點心	金瓜米粉湯	◎	◎	◎			
四 11/6	早點心	火龍果丁				◎		
	午餐	蔥爆芥蘭雞肉燴飯	◎	◎	◎			
		紫菜蛋花湯		◎	◎		◎	
	點心	紅豆饅頭	◎					
		養生茶				◎		
五 11/7	早點心	蘋果片				◎		
	午餐	海鮮炒麵	◎	◎	◎		◎	
		菱角湯		◎	◎			
	點心	焦糖手工豆花		◎			◎	

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！



# 11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 11/10	早點心	芭樂片				◎		
	午餐	麻油雞炊飯	◎	◎	◎	◎		
		白菜滷湯		◎	◎			
	點心	海綿蛋糕	◎					
		芝麻牛奶					◎	◎
二 11/11	早點心	火龍果丁				◎		
	午餐	什錦雞肉湯麵	◎	◎	◎		◎	
	點心	奇亞籽百合藕粉羹	◎					◎
三 11/12	早點心	香蕉塊				◎		
	午餐	蔥油雞肉飯	◎	◎	◎			
		鮭魚味噌湯		◎	◎		◎	
	點心	檸檬愛玉			◎	◎		
四 11/13	早點心	蘋果片				◎		
	午餐	海產粥	◎	◎	◎			
	點心	奶油車輪餅	◎					
		麥茶	◎					
五 11/14	早點心	葡萄丁				◎		
	午餐	彩椒雞肉燴飯	◎	◎	◎			
		豆薯蛋花湯	◎	◎	◎			
	點心	綠豆湯	◎					

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

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	11/17	早點心 芭樂片	芭樂				◎		
		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	◎	◎	◎		◎	
		香菇雞湯	香菇 / 雞肉丁 / 昆布 / 白蘿蔔		◎	◎		◎	
		點心 扁蒲雞蛋麵線	雞蛋 / 麵線 / 扁蒲 / 紅蘿蔔 / 小白菜 / 鴻喜菇	◎	◎	◎			
二	11/18	早點心 木瓜丁	木瓜				◎		
		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	◎	◎	◎		◎	◎
		香菇肉片湯	豬肉 / 青蔥 / 高麗菜 / 美白菇		◎	◎			
		點心 地瓜西米露	地瓜 / 西米露	◎					
三	11/19	早點心 香蕉塊	香蕉				◎		
		午餐 蔥花豚肉丼飯	白飯 / 蔥 / 梅花豬肉 / 洋蔥 / 香菇 / 紅蘿蔔 / 木耳	◎	◎	◎			
		吻仔魚紫菜蛋花湯	吻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎		◎	
		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	◎	◎	◎			
四	11/20	早點心 火龍果丁	火龍果				◎		
		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	◎	◎	◎		◎	◎
		田園蔬菜湯	玉米 / 白花椰菜 / 西洋芹 / 白蘿蔔	◎		◎			
		點心 芋泥包 柚子茶	麵粉 / 芋泥 / 糖 / 酵母 柚子醬	◎			◎		
五	11/21	早點心 蘋果片	蘋果				◎		
		午餐 鍋燒意麵	意麵 / 高麗菜 / 小白菜 / 雞蛋 / 木耳 / 蝦仁 / 板豆腐 / 大黃瓜	◎	◎	◎			
		點心 水煮蛋	雞蛋		◎				
		決明子茶	決明子	◎					

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

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	11/24	早點心 芭樂片	芭樂				◎		
		午餐 香椿肉絲蛋炒飯	白飯 / 小黃瓜 / 毛豆 / 雞蛋 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 香椿 / 豬肉絲 / 高麗菜 / 洋蔥 / 杏鮑菇	◎	◎	◎			
		白蘿蔔牛蒡干貝湯	干貝 / 牛蒡 / 蘿蔔	◎	◎	◎			
		點心 地瓜麵包	麵粉 / 地瓜 / 酵母 / 糖	◎					
		奇亞籽牛奶	牛奶 / 奇亞籽					◎	◎
二	11/25	早點心 火龍果丁	火龍果				◎		
		午餐 麻油雞湯麵	麵 / 薑 / 枸杞 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 木耳 / 玉米筍 / 雞肉 / 高麗菜	◎	◎	◎	◎		
		點心 紫米牛奶燕麥	紫米 / 燕麥 / 牛奶	◎				◎	
三	11/26	早點心 香蕉塊	香蕉				◎		
		午餐 豆皮肉燥飯套餐	白飯 / 豆皮 / 筍丁 / 紅蘿蔔 / 奶油白菜 / 豬肉 / 青蔥 / 黑芝麻	◎	◎	◎			◎
		山藥蓮子肚片湯	山藥 / 蓮子 / 豬肉片	◎	◎				
		點心 滑蛋肉絲冬粉	冬粉 / 雞蛋 / 肉絲	◎	◎				
四	11/27	早點心 蘋果片	蘋果				◎		
		午餐 地瓜粥+紅蘿蔔炒蛋+洋蔥炒肉絲	白飯 / 地瓜 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 雞蛋 / 肉絲	◎	◎	◎			
		點心 仙草凍牛奶	仙草 / 牛奶					◎	
五	11/28	早點心 葡萄丁	葡萄				◎		
		午餐 客家炒粿條	粿仔條 / 豬肉絲 / 蔥 / 香菇 / 豆芽菜 / 高麗菜 / 韭菜	◎	◎	◎		◎	
		皇帝豆雞湯	皇帝豆 / 雞肉 / 香菜	◎	◎	◎			
		點心 八寶粥	八寶豆 / 桂圓	◎			◎		

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！