

★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	芭樂				◎		
	午餐 鮭魚蛋炒飯	白飯 / 鮭魚 / 雞蛋 / 玉米 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 毛豆 / 洋蔥	◎	◎	◎		◎	
	吻仔魚莧菜湯	吻仔魚 / 莧菜		◎	◎		◎	
二 11/4	點心 牛奶麥片	牛奶 / 麥片	◎				◎	◎
	早點心 美濃瓜片	美濃瓜				◎		
	午餐 日式味噌拉麵	麵條 / 味噌 / 雞肉 / 高麗菜 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 蔥 / 洋蔥 / 海苔 / 生香菇 / 豆腐 / 青江菜	◎	◎	◎		◎	
三 11/5	點心 桂圓藜麥小米粥	藜麥 / 小米 / 桂圓 / 紅棗	◎			◎		
	早點心 香蕉塊	香蕉				◎		
	午餐 滷油豆腐雞丁飯套餐	白飯 / 油豆腐 / 奶油白菜 / 紅蘿蔔 / 雞丁 / 黑芝麻 / 海帶結	◎	◎	◎		◎	◎
四 11/6	翡翠豆腐海鮮羹	豆腐 / 蝦仁 / 翡翠 / 雞蛋 / 花枝 / 海帶芽 / 金針菇		◎	◎		◎	
	點心 金瓜米粉湯	米粉 / 南瓜 / 雞蛋 / 青蔥 / 高麗菜	◎	◎	◎			
	早點心 火龍果丁	火龍果				◎		
五 11/7	午餐 蔥爆芥蘭雞肉燴飯	白飯 / 芥藍菜 / 雞肉 / 洋蔥 / 青蔥 / 香菇 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 高麗菜	◎	◎	◎			
	紫菜蛋花湯	紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎		◎	
	點心 紅豆饅頭	麵粉 / 紅豆	◎					
五 11/7	養生茶	紅棗 / 枸杞 / 黃耆				◎		
	早點心 蘋果片	蘋果				◎		
	午餐 海鮮炒麵	麵 / 花枝 / 蝦仁 / 豆芽菜 / 小干貝 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 洋蔥	◎	◎	◎		◎	
	菱角湯	菱角 / 香菜 / 鴻喜姑		◎	◎			
	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！

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	芭樂				◎		
	午餐	麻油雞炊飯	白飯 / 雞肉 / 美白菇 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 薑 / 青豆 / 枸杞	◎	◎	◎	◎		
		白菜滷湯	香菇 / 白菜 / 扁魚 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 豆皮		◎	◎			
	點心	海綿蛋糕	麵粉 / 酵母 / 糖	◎					
二 11/11		芝麻牛奶	牛奶 / 芝麻粉					◎	◎
	早點心	火龍果丁	火龍果				◎		
	午餐	什錦雞肉湯麵	麵 / 雞肉 / 香菇 / 秀珍菇 / 美白菇 / 小白菜 / 紅蘿蔔 / 青蔥 / 木耳 / 牛奶 / 凍豆腐 / 綠花椰	◎	◎	◎		◎	
三 11/12	點心	奇亞籽百合藕粉羹	蓮藕粉 / 奇亞籽 / 百合	◎					◎
	早點心	香蕉塊	香蕉				◎		
	午餐	蔥油雞肉飯	白飯 / 雞肉絲 / 奶油白菜 / 紅蘿蔔 / 木耳	◎	◎	◎			
		鮭魚味噌湯	鮭魚 / 凍豆腐 / 蔥 / 味噌		◎	◎			◎
四 11/13	點心	檸檬愛玉	檸檬 / 愛玉			◎	◎		
	早點心	蘋果片	蘋果				◎		
	午餐	海產粥	白飯 / 花枝 / 蝦仁 / 芹菜 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 鯛魚	◎	◎	◎			
	點心	奶油車輪餅	麵粉 / 奶油	◎					
五 11/14		麥茶	小麥	◎					
	早點心	葡萄丁	葡萄				◎		
	午餐	彩椒雞肉燴飯	雞腿肉 / 小黃瓜 / 柳松菇 / 竹筍 / 彩椒	◎	◎	◎			
		豆薯蛋花湯	豆薯 / 雞蛋	◎	◎	◎			
	點心	綠豆湯	綠豆 / 糖	◎					

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		◎	◎			
三 11/19	點心	地瓜西米露	地瓜 / 西米露	◎					
	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		◎	◎		◎	
四 11/20	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	◎	◎	◎			
	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	◎		◎			
五 11/21	點心	芋泥包	麵粉 / 芋泥 / 糖 / 酵母	◎					
		柚子茶	柚子醬				◎		
	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	◎					
二 11/25		奇亞籽牛奶	牛奶 / 奇亞籽				◎	◎	
	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	◎	◎	◎	◎		
三 11/26	點心	紫米牛奶燕麥	紫米 / 燕麥 / 牛奶	◎				◎	
	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	◎	◎				
四 11/27	點心	滑蛋肉絲冬粉	冬粉 / 雞蛋 / 肉絲	◎	◎				
	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	◎	◎	◎			
五 11/28	點心	仙草凍牛奶	仙草 / 牛奶					◎	
	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！