

★營養師的溫馨小提醒：偏挑食改善方法之傳達正向、參與其中、增加體驗與成就感

### 1. 參與購買

★建議每次購買食材時,父母可帶著孩子去菜市場或者超市讓孩子幫忙拿取或挑選方式來增加接觸食材的機會。

### 2. 動手烹煮

★每次煮飯時多讓孩子充當小幫手,可選擇簡單任務讓孩子完成並給予獎勵,讓孩子對自己烹煮的食物更有專屬感增加進食意願度

### 3. 種植蔬果

★在家裡父母可邀請孩子一起栽種日常會食用到的蔬果,讓孩子從中對食物感興趣與能力提升、成果豐收的成就感。

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。



## 12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 12/1	早點心芭樂片	芭樂				◎		
	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 / 青豆 / 玉米	◎	◎	◎			
	冬瓜肉片湯	冬瓜 / 豬肉 / 薑絲 / 紅棗		◎	◎	◎		
	點心地瓜西米露	地瓜 / 西谷米	◎					◎
二 12/2	早點心哈密瓜片	哈密瓜				◎		
	午餐什錦蔬菜雞肉麵	白麵條 / 雞肉 / 鴻喜菇 / 黑木耳 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 芹菜 / 菠菜	◎	◎	◎			
	點心冰糖銀耳露	銀耳 / 紅棗 / 枸杞			◎	◎		
三 12/3	早點心香蕉塊	香蕉				◎		
	午餐豆瓣燒豆腐飯套餐	豆瓣醬 / 白飯 / 豬絞肉 / 豆腐 / 香菇切丁 / 玉米筍丁 / 高麗菜 / 紅椒丁	◎	◎	◎			◎
	茼蒿魚肉湯	茼蒿 / 魚肉條		◎	◎			
	點心蔬菜冬粉湯	蔬菜 / 冬粉 / 蛋	◎	◎	◎			
四 12/4	早點心橘子片	橘子				◎		
	午餐壽喜燒丼飯	白飯 / 豬肉 / 洋蔥 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 高麗菜 / 雞蛋 / 白芝麻 / 青江菜	◎	◎	◎			◎
	菠菜蛋花湯	菠菜 / 雞蛋						
	點心五穀饅頭	麵粉 / 穀類 / 酵母 / 糖	◎					
	杏仁茶	杏仁						◎
五 12/5	早點心蘋果片	蘋果				◎		
	午餐咖哩雞肉飯	白飯 / 咖哩 / 洋蔥 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 雞肉 / 黑芝麻 / 四季豆	◎	◎	◎		◎	◎
	大白番茄腐皮湯	白菜 / 番茄 / 芹菜 / 腐皮 / 鴻喜菇		◎	◎			
	點心關東煮	白蘿蔔 / 芹菜 / 美白菇 / 玉米 / 柴魚 / 油豆腐	◎	◎	◎			

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！

## 12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 12/8	早點心	芭樂片	芭樂				◎		
	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 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 蝦米	◎	◎	◎		◎	
		紫菜吻仔魚蛋花湯	吻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎		◎	
	點心	鹹奶油麵包	麵粉 / 奶油 / 牛奶	◎				◎	
		芝麻牛奶	牛奶 / 芝麻粉					◎	◎
二 12/9	早點心	火龍果丁	火龍果				◎		
	午餐	藥膳豬肉湯麵	白麵 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 紅棗 / 枸杞 / 當歸 / 梅花肉 / 豆皮 / 珊瑚菇	◎	◎	◎	◎		
	點心	紫米紅豆湯	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	◎	◎	◎			
三 12/10	早點心	香蕉塊	香蕉				◎		
	午餐	糖醋雞丁蛋燴飯	白飯 / 彩椒 / 雞肉 / 洋蔥 / 青椒 / 蛋 / 節瓜	◎	◎	◎			
		豆腐味噌湯	海帶 / 豆腐 / 味噌 / 小魚乾		◎	◎			◎
	點心	烤地瓜	地瓜	◎					
四 12/11	早點心	蘋果片	蘋果				◎		
	午餐	鱸魚海產粥	白飯 / 花枝 / 蝦仁 / 肉絲 / 魚丸 / 芹菜 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 鱸魚 / 蚵白菜	◎	◎	◎			
	點心	海苔小飯糰	海苔 / 白飯	◎					
五 12/12	早點心	葡萄丁	葡萄				◎		
	午餐	番茄肉醬麵	麵 / 番茄 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 青豆 / 豬肉 / 蘑菇 / 洋蔥 / 青花椰	◎	◎	◎			
		金針香菇肉絲湯	金針菇 / 豬肉絲 / 昆布 / 香菇 / 大白菜		◎	◎			◎
	點心	蔬菜餛飩湯	蔬菜 / 豬絞肉 / 餛飩皮	◎	◎	◎			

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！

## 12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	12/15	早點心 芭樂片	芭樂				◎		
		午餐 三杯雞丁炒飯	白飯 / 雞肉 / 雞蛋 / 彩椒 / 杏鮑菇 / 高麗菜 / 洋蔥 / 薑 / 九層塔	◎	◎	◎			
		大頭菜豬肉湯	豬肉 / 大頭菜 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 香菜	◎	◎	◎			
		點心 滑蛋麵線	麵線 / 雞蛋 / 高麗菜 / 枸杞	◎	◎	◎	◎		
二	12/16	早點心 蓮霧片	蓮霧				◎		
		午餐 肉燥擔仔乾麵	麵 / 豬肉 / 豆干 / 豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 蔥 / 香菇 / 小白菜	◎	◎	◎		◎	
		牛蒡干貝蔬菜湯	干貝 / 白蘿蔔 / 袖珍菇 / 牛蒡		◎	◎			◎
		點心 玉米香菇蒸蛋	雞蛋 / 玉米 / 香菇	◎	◎	◎			
三	12/17	早點心 香蕉塊	香蕉				◎		
		午餐 蔥燒肉片燴飯	白飯 / 豬肉 / 青蔥 / 洋蔥 / 鴻喜菇 / 油菜 / 玉米筍 / 小黃瓜	◎	◎	◎			
		百菇肉絲湯	香菇 / 雞肉 / 金滑菇 / 秀珍菇		◎	◎			
		點心 麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎				◎	
四	12/18	早點心 橘子片	橘子				◎		
		午餐 什錦雞肉燴飯	白飯 / 雞肉 / 洋蔥 / 香菇 / 荷蘭豆 / 紫洋蔥	◎	◎	◎			
		豆薯蛋花湯	豆薯 / 雞蛋 / 小白菜	◎	◎	◎			
		點心 銀絲卷	麵粉 / 酵母 / 糖	◎					
五	12/19	早點心 蘋果片	蘋果				◎		
		午餐 什錦炒麵	麵條 / 洋蔥 / 肉絲 / 海苔 / 高麗菜	◎	◎	◎		◎	
		翡翠雞蓉湯	翡翠 / 紅蘿蔔 / 雞肉 / 雞蛋	◎	◎	◎		◎	◎
		點心 蒸蘿蔔糕	蘿蔔糕 / 香菇 / 油蔥酥 / 豬絞肉	◎	◎	◎			

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！

## 12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 12/22	早點心	芭樂片	芭樂				◎		
	午餐	蕃茄肉絲蛋炒飯	白飯 / 小黃瓜 / 番茄 / 番茄糊 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆	◎	◎	◎		◎	
		白蘿蔔湯	白蘿蔔 / 芹菜	◎	◎	◎			
	點心	起司麵包	麵粉 / 起司 / 酵母 / 糖	◎				◎	
二 12/23	早點心	奇亞籽牛奶	牛奶 / 奇亞籽					◎	◎
	火龍果丁	火龍果				◎			
	午餐	日式味噌拉麵	麵條 / 味噌 / 豬肉片 / 青江菜 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 蔥 / 洋蔥 / 海苔 / 生香菇 / 豆腐	◎	◎	◎		◎	
三 12/24	點心	綠豆蒜	綠豆蒜	◎					
	早點心	香蕉塊	香蕉				◎		
	午餐	台式肉燥飯套餐	白飯 / 木耳 / 鴻喜菇 / 紅蘿蔔 / 奶油白菜 / 豬肉末 / 青蔥 / 黑芝麻	◎	◎	◎		◎	◎
		香菇雞湯	香菇 / 雞肉丁 / 昆布 / 白蘿蔔		◎	◎		◎	
四 12/25	點心	仙草牛奶	仙草 / 牛奶					◎	
	行憲紀念日放假一天								
五 12/26	早點心	蓮霧片	蓮霧				◎		
	午餐	蘑菇白醬義大利麵	義大利麵條 / 牛奶 / 奶油 / 洋蔥 / 紅彩椒 / 雞肉 / 青花椰 / 玉米筍 / 蘑菇	◎	◎	◎		◎	
		山藥蓮子肉片湯	山藥 / 蓮子 / 豬肉片	◎	◎				
	點心	水煮蛋	雞蛋		◎				
		麥茶	小麥	◎					

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！

## 12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 12/29	早點心	芭樂片	芭樂				◎		
	午餐	古早味醬香蛋炒飯	白飯 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 青豆 / 玉米 / 青江菜	◎	◎	◎			
		猴頭菇麻油雞湯	雞肉 / 猴頭菇 / 袖珍菇 / 凍豆腐 / 高麗菜 / 洋蔥 / 薑 / 枸杞	◎	◎	◎	◎		
	點心	滑蛋青菜雞絲麵	雞蛋 / 雞絲麵 / 青江菜	◎	◎	◎			
二 12/30	早點心	蘋果片	蘋果				◎		
	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	◎	◎	◎		◎	
	點心	薏仁綠豆湯	薏仁 / 糖	◎					
三 12/31	早點心	香蕉塊	香蕉				◎		
	午餐	油蔥雞肉飯套餐	白飯 / 雞肉 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 青松 / 香菇 / 洋蔥 / 豆干 / 雞蛋 / 尼龍 白菜	◎	◎	◎		◎	
		白菜滷湯	香菇 / 白菜 / 扁魚 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 豆皮 / 蝦米		◎	◎		◎	
	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！