

★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				◎		
	午餐	鮪魚肉絲蛋炒飯	◎	◎	◎			
		冬瓜肉片湯		◎	◎	◎		
	點心	地瓜西米露	◎					◎
二 12/2	早點心	哈密瓜片				◎		
	午餐	什錦蔬菜雞肉麵	◎	◎	◎			
	點心	冰糖銀耳露			◎	◎		
三 12/3	早點心	香蕉塊				◎		
	午餐	豆瓣燒豆腐飯套餐	◎	◎	◎		◎	
		茼蒿魚肉湯		◎	◎			
	點心	蔬菜冬粉湯	◎	◎	◎			
四 12/4	早點心	橘子片				◎		
	午餐	壽喜燒丼飯	◎	◎	◎			◎
		菠菜蛋花湯						
	點心	五穀饅頭	◎					
		杏仁茶						◎
五 12/5	早點心	蘋果片				◎		
	午餐	咖哩雞肉飯	◎	◎	◎		◎	◎
		大白番茄腐皮湯		◎	◎			
	點心	關東煮	◎	◎	◎			

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	◎	◎	◎		◎	
		紫菜吻仔魚蛋花湯		◎	◎		◎	
	點心	鹹奶油麵包	◎				◎	
		芝麻牛奶					◎	◎
二 12/9	早點心 火龍果丁	火龍果				◎		
	午餐	藥膳豬肉湯麵	◎	◎	◎	◎		
	點心	紫米紅豆湯	◎	◎	◎			
三 12/10	早點心 香蕉塊	香蕉				◎		
	午餐	糖醋雞丁蛋燴飯	◎	◎	◎			
		豆腐味噌湯		◎	◎		◎	
	點心	烤地瓜	◎					
四 12/11	早點心 蘋果片	蘋果				◎		
	午餐	鱸魚海產粥	◎	◎	◎			
	點心	海苔小飯糰	◎					
五 12/12	早點心 葡萄丁	葡萄				◎		
	午餐	番茄肉醬麵	◎	◎	◎			
		金針香菇肉絲湯		◎	◎		◎	
	點心	蔬菜餛飩湯	◎	◎	◎			

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！

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				◎		
	午餐	三杯雞丁炒飯	◎	◎	◎			
		大頭菜豬肉湯	◎	◎	◎			
	點心	滑蛋麵線	◎	◎	◎	◎		
二 12/16	早點心	蓮霧片				◎		
	午餐	肉燥擔仔乾麵	◎	◎	◎		◎	
		牛蒡干貝蔬菜湯		◎	◎			◎
	點心	玉米香菇蒸蛋	◎	◎	◎			
三 12/17	早點心	香蕉塊				◎		
	午餐	蔥燒肉片燴飯	◎	◎	◎			
		百菇肉絲湯		◎	◎			
	點心	麥片牛奶	◎				◎	
四 12/18	早點心	橘子片				◎		
	午餐	什錦雞肉燴飯	◎	◎	◎			
		豆薯蛋花湯	◎	◎	◎			
	點心	銀絲卷	◎					
		豆漿		◎				
五 12/19	早點心	蘋果片				◎		
	午餐	什錦炒麵	◎	◎	◎		◎	
		翡翠雞蓉湯	◎	◎	◎		◎	◎
	點心	蒸蘿蔔糕	◎	◎	◎			

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				◎		
	午餐	蕃茄肉絲蛋炒飯	◎	◎	◎		◎	
		白蘿蔔湯	◎	◎	◎			
	點心	起司麵包	◎				◎	
		奇亞籽牛奶					◎	◎
二 12/23	早點心	火龍果丁				◎		
	午餐	日式味噌拉麵	◎	◎	◎		◎	
	點心	綠豆蒜	◎					
三 12/24	早點心	香蕉塊				◎		
	午餐	台式肉燥飯套餐	◎	◎	◎		◎	◎
		香菇雞湯		◎	◎		◎	
	點心	仙草牛奶					◎	
四 12/25	行憲紀念日放假一天							
五 12/26	早點心	蓮霧片				◎		
	午餐	蘑菇白醬義大利麵	◎	◎	◎		◎	
		山藥蓮子肉片湯	◎	◎				
	點心	水煮蛋		◎				
		麥茶	◎					

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！