

★營養師的溫馨小提醒：偏偏挑食改善方法之尊重喜好、聰明替換、營養一樣100分

### 1. 孩童成長階段性的部分挑食

★試問小時候是不是也有自己不喜歡吃的食物排行榜，例如：白飯、肉類、蔬菜等食物，但長大後接受度就提高甚至會反轉成喜歡。

### 2. 不吃特定某單一食物、缺乏攝取特殊營養成分

★很多人因乳糖不耐不敢喝牛奶，而牛奶最大來源為身體可補充鈣質所需能促進骨骼成長，其實只要找其他食材攝取補足即可，例如鈣質不低的海鮮類小魚乾和蝦米；豆類的豆干或黃豆製品；堅果類的黑芝麻；蔬菜類的海帶、芥藍菜等都可補足。

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. 尊重、同理心天生對食物的喜好

★父母不妨捫心自問：自己屬於好養都不挑食型的楷模？很多大人自今都不愛吃紅蘿蔔和青豆、苦瓜等食物，又何苦要求自家孩子所有食物都要百分百的喜歡呢？只要成長的每個階段都在合理範圍，其實快樂進食才是營養吸收最大推進力。



# 01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
四 1/1	早點心	元旦放假一天						
	午餐							
	點心							
五 1/2	早點心	芭樂片	芭樂				◎	
	午餐	水餃	水餃皮 / 豬絞肉 / 青蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		
		玉米濃湯	玉米粒 / 牛奶 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 蘑菇 / 雞蛋 / 南瓜籽 / 青花椰菜	◎	◎	◎	◎	◎
	點心	絲瓜滑蛋麵線	絲瓜 / 蛋花 / 麵線		◎	◎		

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！





# 01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 1/5	早點心	蘋果片				◎		
	午餐	打拋豬肉炒飯	◎	◎	◎			
		綜合蔬菜蛋花湯		◎	◎			
	點心	麥片牛奶	◎				◎	
二 1/6	早點心	火龍果丁				◎		
	午餐	鮮魚蔬菜湯麵	◎	◎	◎			
	點心	玉米肉末蒸蛋	◎	◎				
三 1/7	早點心	香蕉塊				◎		
	午餐	滷豆干鮑菇雞丁套餐	◎	◎	◎		◎	
		麻油雞湯		◎	◎	◎		
	點心	桂圓紅棗紫米甜湯	◎			◎		
四 1/8	早點心	蓮霧片				◎		
	午餐	玉米鮪魚粥	◎	◎	◎		◎	
	點心	黑芝麻饅頭	◎				◎	◎
		韓國柚子茶				◎		
五 1/9	早點心	番茄塊				◎		
	午餐	什錦台式肉羹麵	◎	◎	◎			
	點心	古早味蘿蔔糕湯	◎	◎	◎			

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！

# 01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 1/12	早點心 芭樂片	芭樂				◎		
	午餐	櫻花蝦日式炒飯	◎	◎	◎		◎	
		狗尾草雞湯		◎	◎		◎	
	點心	芋頭麵包	◎					
		芝麻牛奶					◎	◎
二 1/13	早點心 橘子片	橘子				◎		
	午餐 當歸豬肉湯麵	麵 / 豬肉片 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 高麗菜 / 秀珍菇 / 紅棗 / 枸杞 / 當歸 / 素皮絲	◎	◎	◎	◎		
	點心 蔬菜餛飩湯	蔬菜 / 豬絞肉 / 餛飩皮	◎	◎	◎			
三 1/14	早點心 香蕉塊	香蕉				◎		
	午餐	洋蔥彩椒肉片套餐	◎	◎	◎			
		味噌豆腐湯		◎	◎		◎	
	點心 綠豆薏仁湯	綠豆 / 薏仁 / 糖	◎					◎
四 1/15	早點心 火龍果丁	火龍果				◎		
	午餐	咖哩梅花豚肉飯	◎	◎	◎		◎	◎
		白蘿蔔牛蒡干貝湯	◎	◎	◎			
	點心 芝麻糊	黑芝麻粉	◎				◎	◎
五 1/16	早點心 蘋果片	蘋果				◎		
	午餐	蠔油雞丁蓋飯	◎	◎	◎			
		山藥肉片湯	◎	◎		◎		
	點心 關東煮	白蘿蔔 / 芹菜 / 玉米 / 美白菇 / 鴻喜菇 / 柴魚		◎	◎			

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！



# 01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 1/19	早點心	蘋果片				◎		
	午餐	蝦仁蛋炒飯	◎	◎	◎		◎	
		南瓜蔬菜雞湯	◎	◎	◎			
	點心	蔬菜冬粉湯	◎	◎	◎			
二 1/20	早點心	蓮霧片				◎		
	午餐	香菇雞湯麵	◎	◎	◎	◎		
	點心	地瓜西米露	◎					
三 1/21	早點心	香蕉塊				◎		
	午餐	滷油豆腐肉燥飯套餐	◎	◎	◎		◎	◎
		人蔘雞湯		◎	◎	◎		
	點心	檸檬愛玉				◎		
四 1/22	早點心	芭樂片				◎		
	午餐	莧菜吻魚瘦肉粥	◎	◎	◎		◎	
	點心	芋泥包	◎					
		洛神花茶			◎			
五 1/23	早點心	番茄塊				◎		
	午餐	台式炒麵	◎	◎	◎		◎	
		紫菜蛋花湯		◎	◎		◎	
	點心	水煮玉米	◎					

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！

# 01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 1/26	早點心	芭樂片				◎		
	午餐	脆瓜番茄肉絲蛋炒飯	◎	◎	◎		◎	
		皇帝豆豬肉湯	◎	◎	◎			
	點心	地瓜麵包	◎					
		奇亞籽牛奶					◎	◎
二 1/27	早點心	火龍果丁				◎		
	午餐	肉燥擔仔湯麵	◎	◎	◎		◎	
	點心	紅豆湯	◎				◎	◎
三 1/28	早點心	香蕉塊				◎		
	午餐	馬鈴薯燉肉飯套餐	◎	◎	◎			
		什錦蔬菜湯			◎			
	點心	燒賣	◎	◎				
四 1/29	早點心	蘋果片				◎		
	午餐	栗子雞丁燴飯	◎	◎	◎		◎	
		豆薯蛋花湯	◎	◎	◎			
	點心	水煮蛋		◎				
		冬瓜茶			◎			
五 1/30	早點心	蓮霧片				◎		
	午餐	台式花枝炒意麵	◎	◎	◎			
		百菇蔬菜雞湯		◎	◎			
	點心	紅棗銀耳露			◎	◎		

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！