

★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								
	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		◎	◎			

元旦放假一天

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	芭樂				◎		
	午餐	打拋豬肉炒飯	白飯 / 洋蔥 / 雞蛋 / 豬絞肉 / 高麗菜 / 青蔥 / 蕃茄 / 四季豆 / 玉米	◎	◎	◎			
		綜合蔬菜蛋花湯	高麗菜 / 紅蘿蔔 / 雞蛋		◎	◎			
	點心	麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎				◎	
二 1/6	早點心	火龍果丁	火龍果				◎		
	午餐	鮮魚蔬菜湯麵	麵條 / 鱸魚 / 白菜 / 豆腐 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 筍絲 / 珊瑚菇 / 青江菜	◎	◎	◎			
	點心	玉米肉末蒸蛋	雞蛋 / 玉米 / 豬絞肉	◎	◎				
三 1/7	早點心	香蕉塊	香蕉				◎		
	午餐	滷豆干鮑菇雞丁套餐	白飯 / 杏鮑菇 / 洋蔥 / 雞肉丁 / 彩椒 / 豆干 / 奶油白菜	◎	◎	◎		◎	
		麻油雞湯	薑 / 枸杞 / 雞肉 / 高麗菜 / 香菇		◎	◎	◎		
	點心	桂圓紅棗紫米甜湯	桂圓 / 紫米	◎			◎		
四 1/8	早點心	蓮霧片	蓮霧				◎		
	午餐	玉米鮪魚粥	白飯 / 鮪魚 / 玉米 / 小白菜 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / 秀珍菇 / 鴻喜菇 / 高麗菜 / 雞蛋 / 小松菜	◎	◎	◎		◎	
	點心	黑芝麻饅頭	麵粉 / 黑芝麻 / 酵母 / 糖	◎				◎	◎
		韓國柚子茶	柚子				◎		
五 1/9	早點心	番茄塊	番茄				◎		
	午餐	什錦台式肉羹麵	麵條 / 手工肉羹 / 扁魚 / 白菜 / 香菇 / 雞蛋 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 筍絲 / 豬肉	◎	◎	◎			
	點心	古早味蘿蔔糕湯	蘿蔔糕 / 豬絞肉 / 香菇 / 芹菜	◎	◎	◎			

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 蛋白類	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	白飯 / 櫻花蝦 / 洋蔥 / 雞蛋 / 豬絞肉 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 毛豆 / 高麗菜 / 青蔥	◎	◎	◎		◎	
		狗尾草雞湯	雞肉 / 薑片 / 黃耆 / 美白菇 / 狗尾草		◎	◎		◎	
	點心	芋頭麵包	麵粉 / 芋頭 / 酵母 / 糖	◎					
二 1/13		芝麻牛奶	牛奶 / 芝麻粉				◎	◎	
	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	◎	◎	◎	◎		
三 1/14	點心	蔬菜餛飩湯	蔬菜 / 豬絞肉 / 餛飩皮	◎	◎	◎			
	早點心	香蕉塊	香蕉				◎		
	午餐	洋蔥彩椒肉片套餐	白飯 / 洋蔥 / 彩椒 / 豬肉 / 黑葉白菜 / 甜豆筍	◎	◎	◎			
		味噌豆腐湯	海帶 / 豆腐 / 味噌 / 小魚乾		◎	◎		◎	
四 1/15	點心	綠豆薏仁湯	綠豆 / 薏仁 / 糖	◎					◎
	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	◎	◎	◎	◎	◎	◎
		白蘿蔔牛蒡干貝湯	干貝 / 牛蒡 / 蘿蔔	◎	◎	◎			
五 1/16	點心	芝麻糊	黑芝麻粉	◎			◎	◎	◎
	早點心	蘋果片	蘋果				◎		
	午餐	蠔油雞丁蓋飯	白飯 / 雞肉 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 雞蛋 / 蠔油 / 玉米筍 / 美白菇 / 青椒 / 油菜	◎	◎	◎			
		山藥肉片湯	枸杞 / 山藥 / 豬肉片 / 白蘿蔔 / 黑蠔菇	◎	◎		◎		
	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	蘋果				◎		
	午餐	蝦仁蛋炒飯	白飯 / 蝦仁 / 雞蛋 / 肉絲 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 玉米筍 / 洋蔥 / 櫛瓜	◎	◎	◎		◎	
		南瓜蔬菜雞湯	南瓜 / 高麗菜 / 芹菜 / 小白菜 / 雞肉	◎	◎	◎			
	點心	蔬菜冬粉湯	菠菜 / 冬粉 / 蛋 / 豆芽菜 / 蝦米	◎	◎	◎			
二 1/20	早點心	蓮霧片	蓮霧				◎		
	午餐	香菇雞湯麵	麵條 / 雞肉 / 香菇 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 洋蔥 / 薑 / 枸杞 / 青江菜	◎	◎	◎	◎		
	點心	地瓜西米露	地瓜 / 西米露	◎					
三 1/21	早點心	香蕉塊	香蕉				◎		
	午餐	滷油豆腐肉燥飯套餐	白飯 / 油豆腐 / 奶油白菜 / 紅蘿蔔 / 豬肉末 / 黑芝麻	◎	◎	◎		◎	◎
		人蔘雞湯	麥鬚 / 高麗菜 / 枸杞 / 雞肉 / 秀珍菇 / 薑 / 紅棗		◎	◎	◎		
	點心	檸檬愛玉	檸檬 / 愛玉				◎		
四 1/22	早點心	芭樂片	蘋果				◎		
	午餐	莧菜吻魚瘦肉粥	白飯 / 紅蘿蔔 / 毛豆 / 雞蛋 / 莧菜 / 玉米 / 吻仔魚 / 豬絞肉	◎	◎	◎		◎	
	點心	芋泥包	麵粉 / 芋泥 / 糖 / 酵母	◎					
		洛神花茶	洛神花			◎			
五 1/23	早點心	番茄塊	番茄				◎		
	午餐	台式炒麵	麵條 / 豬絞肉 / 蝦米 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 高麗菜 / 香菇 / 豆芽菜 / 豆干片 / 碗豆苗	◎	◎	◎		◎	
		紫菜蛋花湯	紫菜 / 雞蛋 / 金針菇 / 白精靈菇 / 昆布 / 豬絞肉		◎	◎		◎	
	點心	水煮玉米	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	芭樂				◎		
	午餐	脆瓜番茄肉絲蛋炒飯	白飯 / 小黃瓜 / 番茄 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		◎	
		皇帝豆豬肉湯	皇帝豆 / 玉米 / 豬肉 / 白蘿蔔 / 香菜 / 薑片	◎	◎	◎			
	點心	地瓜麵包	麵粉 / 地瓜 / 酵母 / 糖	◎					
二 1/27		奇亞籽牛奶	牛奶 / 奇亞籽					◎	◎
	早點心	火龍果丁	火龍果				◎		
	午餐	肉燥擔仔湯麵	麵 / 豬肉 / 豆干 / 豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 蔥 / 香菇 / 小白菜 / 黃豆芽	◎	◎	◎		◎	
三 1/28	點心	紅豆湯	紅豆 / 白芝麻	◎				◎	◎
	早點心	香蕉塊	香蕉				◎		
	午餐	馬鈴薯燉肉飯套餐	白飯 / 豬肉 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 青江菜 / 番茄 / 鴻喜菇	◎	◎	◎			
	點心	什錦蔬菜湯	大白菜 / 白蘿蔔 / 西芹 / 美白菇 / 秀珍菇 / 豆皮 / 豆節			◎			
四 1/29	早點心	燒賣	豬絞肉 / 水餃皮	◎	◎				
	午餐	蘋果片	蘋果				◎		
	午餐	栗子雞丁燴飯	白米 / 雞丁 / 紅藜麥 / 洋蔥 / 香菇 / 栗子 / 彩椒 / 蘑菇 / 青花椰菜	◎	◎	◎		◎	
		豆薯蛋花湯	豆薯 / 雞蛋 / 蔥	◎	◎	◎			
	點心	水煮蛋	雞蛋		◎				
五 1/30		冬瓜茶	冬瓜磚			◎			
	早點心	蓮霧片	蓮霧				◎		
	午餐	台式花枝炒意麵	意麵 / 花枝 / 洋蔥 / 青蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 雞蛋 / 蝦仁 / 荷蘭豆	◎	◎	◎			
		百菇蔬菜雞湯	香菇 / 雞肉 / 金滑菇 / 秀珍菇 / 高麗菜 / 紅蘿蔔		◎	◎			
	點心	紅棗銀耳露	紅棗 / 銀耳			◎	◎		

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！