



★營養師的溫馨小提醒：在台灣，其實小孩偏食、挑食或食慾不佳的狀況十分常見，怎麼區分偏食、挑食？

1. 偏食：孩子明顯不吃某一大類食物：

孩子只吃肉、不吃飯或菜。

2. 挑食：孩子吃飯時總是不吃特定食物：

孩子會吃大部分的蔬菜，卻每次都挑出胡蘿蔔、青椒不吃，就是挑食

3. 食慾不佳：無論愛不愛吃的食物都吃不多、極少量或吃不下：

若小孩有偏食  
挑食現象，家  
長應立即調整  
並重視。





## 03月份餐點表

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 3/3	午餐	青椒肉絲蛋炒飯	白飯 / 青椒 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 青豆	◎	◎	◎		
		芥菜地瓜雞湯	芥菜 / 雞肉 / 地瓜 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 薑	◎	◎	◎		
		蓮霧	蓮霧				◎	
	點心	堅果麵包	麵粉 / 堅果 / 酵母 / 糖	◎				◎
	牛奶	牛奶					◎	
二 3/4	午餐	炸醬乾麵	陽春麵條 / 豬絞肉 / 豆芽菜 / 小白菜 / 豆干 / 紅蘿蔔 / 小黃瓜 / 青蔥	◎	◎	◎		◎
		肉骨茶豬肉湯	肉骨茶包 / 豬肉 / 蒜頭 / 美白菇 / 紅棗		◎	◎	◎	
		鳳梨	鳳梨				◎	
	點心	仙草牛奶	仙草 / 牛奶				◎	
三 3/5	午餐	南瓜栗子雞丁套餐	白飯 / 雞丁 / 南瓜 / 洋蔥 / 彩椒 / 栗子 / 尼龍白菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 香菇	◎	◎	◎		
		吻仔魚紫菜蛋花湯	吻仔魚 / 莧菜 / 雞蛋		◎	◎		◎
		木瓜	木瓜				◎	
	點心	地瓜西米露	地瓜 / 西谷米	◎				
四 3/6	午餐	油菜肉片滑蛋燴飯	白飯 / 油菜 / 雞蛋 / 豬肉 / 雞蛋 / 木耳 / 高麗菜 / 洋蔥 / 紅蘿蔔 / 白芝麻	◎	◎	◎		◎
		竹筍雞湯	竹筍 / 雞肉		◎	◎		
		小番茄	小番茄				◎	
	點心	地瓜饅頭	麵粉 / 地瓜 / 酵母 / 糖	◎				
	豆漿	黃豆		◎				
五 3/7	午餐	什錦鍋燒意麵	意麵 / 魚丸 / 高麗菜 / 小白菜 / 雞蛋 / 木耳 / 蝦仁 / 板豆腐 / 豬肉 / 鴻喜菇	◎	◎	◎		◎
		香瓜	香瓜				◎	
	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	◎	◎	◎		



## 03月份餐點表

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 3/10	午餐	芥藍肉絲蛋炒飯	白飯 / 雞蛋 / 芥藍 / 肉絲 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 洋蔥	◎	◎	◎		
		洋蔥蔬菜雞湯	洋蔥 / 蔬菜 / 雞肉 / 美白菇 / 金針菇	◎	◎	◎		
	點心	葡萄				◎		
	點心	牛奶布利	麵粉 / 雞蛋 / 奶油 / 牛奶	◎	◎			◎
		芝麻牛奶	牛奶 / 芝麻粉					◎
二 3/11	午餐	百菇豬肉蔬菜麵	白麵 / 鴻喜菇 / 金針菇 / 舞菇 / 豬肉 / 玉米 / 高麗菜 / 洋蔥 / 南瓜	◎	◎	◎		
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	紅棗銀耳蓮子露	紅棗 / 銀耳 / 蓮子	◎		◎	◎	
三 3/12	午餐	馬鈴薯肉醬飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 豬肉 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 高麗菜 / 西芹 / 蘑菇	◎	◎	◎	◎	◎
		玉米海帶味噌湯	玉米 / 海帶 / 味噌 / 豆腐 / 小魚乾	◎	◎	◎		◎
		橘子	橘子				◎	
	點心	麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎			◎	
四 3/13	午餐	海產粥	白飯 / 花枝 / 蝦仁 / 肉絲 / 魚丸 / 芹菜 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 鯛魚洋菇 / 洋蔥 / 青蔥	◎	◎	◎		
		水梨	水梨				◎	
	點心	紅豆饅頭	麵粉 / 紅豆	◎				
五 3/14	午餐	韓國柚子茶	柚子				◎	
		特製油飯	蝦米 / 豬肉 / 魷魚 / 青豆 / 香菇 / 栗子 / 櫻花蝦	◎	◎	◎		
		茶樹菇雞湯	雞肉 / 白精靈菇 / 茶樹菇 / 枸杞 / 干貝 / 蒜頭 / 薑	◎	◎	◎	◎	
	點心	蓮霧	蓮霧				◎	
	點心	當歸鴨肉麵線	麵線 / 去骨鴨腿肉 / 當歸 / 薑 / 枸杞	◎	◎		◎	



## 03月份餐點表

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 3/17	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 / 九層塔	◎	◎	◎		
		冬瓜豬肉湯	冬瓜 / 豬肉 / 薑絲		◎	◎		
	點心	香蕉	香蕉				◎	
		蔥花麵包	麵粉 / 蔥花	◎		◎		
		堅果牛奶	堅果粉 / 牛奶					◎ ◎
二 3/18	午餐	大滷麵	麵 / 木耳 / 白蘿蔔 / 紅蘿蔔 / 大白菜 / 筍絲 / 扁魚 / 蛋 / 香菇 / 香菜 / 肉羹 / 魚羹 / 肉片	◎	◎	◎		
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	紅豆薏仁牛奶粥	紅豆 / 薏仁 / 紅棗 / 牛奶	◎			◎	
三 3/19	午餐	豆包肉燥飯套餐	白飯 / 生豆包 / 木耳 / 鴻喜菇 / 紅蘿蔔 / 奶油白菜 / 豬肉末 / 青蔥 / 黑芝麻	◎	◎	◎		◎
		四神湯	薏仁 / 蓮子 / 淮山 / 芡實 / 豬肉絲	◎	◎			
		小番茄	小番茄				◎	
	點心	紫菜蛋花湯	紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎		◎
		旗魚黑輪	旗魚漿 / 雞蛋	◎	◎			
四 3/20	午餐	糖醋雞丁蛋燴飯	白飯 / 彩椒 / 雞肉 / 洋蔥 / 青椒 / 雞蛋 / 番茄	◎	◎	◎		
		豆薯蛋花湯	豆薯 / 雞蛋 / 小白菜	◎	◎	◎		
		葡萄	葡萄				◎	
	點心	黑糖爆漿饅頭	麵粉 / 黑糖 / 酵母	◎				
		麥茶	小麥	◎				
五 3/21	午餐	客家炒粿條	粿仔條 / 豬肉絲 / 蔥 / 香菇 / 豆芽菜 / 高麗菜 / 韭菜	◎	◎	◎		◎
		去骨排骨酥湯	豬肉 / 冬瓜 / 香菇 / 香菜		◎	◎		
		鳳梨	鳳梨				◎	
	點心	豆花	黃豆					



## 03月份餐點表

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 3/24	午餐	腰果蝦仁蛋炒飯	◎	◎	◎		◎	◎
		佛手瓜肉片湯		◎	◎			
		香蕉				◎		
	點心	海綿蛋糕	◎					
二 3/25	午餐	洋蔥蕃茄肉絲麵	◎	◎	◎			
		蘋果				◎		
	點心	奇亞籽牛奶燕麥	◎				◎	◎
	午餐	肉醬燒豆腐套餐	◎	◎	◎		◎	◎
三 3/26		番茄羅宋湯	◎	◎	◎			
		香蕉				◎		
	點心	雞蛋糕	◎	◎			◎	
		養生茶				◎		
四 3/27	午餐	杏菜吻仔魚粥	◎	◎	◎		◎	
		蓮霧				◎		
	點心	五穀饅頭	◎					
		冬瓜茶						
五 3/28	午餐	水餃	◎	◎	◎			
		玉米濃湯	◎	◎	◎		◎	◎
		棗子				◎		
	點心	水煮蛋		◎				
	菊花茶							



# 03月份餐點表

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 3/31	午餐	夏威夷風味炒飯	白飯 / 甜椒 / 洋蔥 / 鳳梨 / 毛豆 / 蝦子 / 豬肉 / 腰果	◎	◎	◎	◎	◎
		莧菜吻仔魚湯	莧菜 / 吻仔魚		◎	◎		◎
		鳳梨	鳳梨				◎	
	點心	葡萄乾麵包	麵粉 / 葡萄乾	◎			◎	◎
		牛奶	牛奶					◎