



## 營養師健康小教室

陳欣誼 營養師 設計 

★營養師的溫馨小提醒：在孩子挑食當下，家長可以依照以下步驟來處理：

1. 觀察孩子三餐飲食問題是否受身心狀況影響

2. 紀錄3-5天的飲食紀錄，記錄下拒絕攝取的食物種類

3. 先採取減少點心的攝取量，避免影響食慾

4. 增加運動時間和活動安排，來達到提升食慾

5. 食材和用餐上的變化和調整，增加用餐意願度。

若想詳細探討  
究可交由醫師、  
營養師做營養  
分析





## 05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
5/2	午餐 牛奶鍋燒意麵	意麵 / 蝦仁 / 板豆腐 / 豬肉 / 魚丸 / 雞蛋 / 牛奶 / 高麗菜 / 小白菜 / 木耳 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		◎	
	西瓜	西瓜				◎		
	點心 綠豆米苔目心湯	綠豆 / 米苔目	◎					

備註：1. 本園使用台灣豬肉。 2. 以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動！



## 05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 5/5	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	◎	◎	◎		◎
		大瓜蛋花湯	大黃瓜 / 蛋		◎	◎		
		葡萄	葡萄				◎	
	點心	海綿蛋糕	麵粉 / 酵母 / 糖	◎				
二 5/6	午餐	什錦蔬菜湯麵	白麵條 / 鴻喜菇 / 黑木耳 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 芹菜 / 豬絞肉 / 魚丸 / 彩椒 / 櫛瓜 / 海帶芽	◎	◎	◎		◎
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	桂圓紅棗銀耳露	桂圓 / 紅棗 / 白木耳 / 枸杞 / 冰糖			◎	◎	
三 5/7	午餐	蘿蔔香菇滷肉飯套	黑芝麻 / 白飯 / 香菇 / 豬五花肉 / 油豆腐 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 番茄	◎	◎	◎		◎
		肉骨茶	肉骨茶包 / 豬肉 / 蒜頭 / 美白菇 / 紅棗		◎	◎	◎	
		番茄	番茄				◎	
	點心	奇亞籽藕羹	蓮藕粉 / 奇亞籽 / 白芝麻	◎				◎
四 5/8	午餐	紅杏菜吻仔魚粥	白飯 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 毛豆 / 雞蛋 / 杏菜 / 玉米 / 吻仔魚 / 豬絞肉	◎	◎	◎		◎
		桃子	桃子				◎	
	點心	三角葡萄饅頭	麵粉 / 葡萄乾	◎			◎	
	冬瓜山粉圓	冬瓜磚 / 山粉圓						◎
五 5/9	午餐	肉燥米粉	米粉 / 豬絞肉 / 蝦米 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 高麗菜 / 香菇 / 豆芽菜 / 豆干片	◎	◎	◎		◎
		香菇雞湯	香菇 / 雞肉丁 / 昆布 / 白蘿蔔		◎	◎		◎
		蘋果	蘋果				◎	
	點心	焦糖手工豆花	黃豆		◎			◎

備註：1. 本園使用台灣豬肉。 2. 以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動！



## 05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 5/12	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 / 毛豆	◎	◎	◎		
		叻仔魚紫菜蛋花湯	叻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎		
		蓮霧	蓮霧				◎	
	點心	地瓜麵包	麵粉 / 地瓜 / 酵母 / 糖	◎				
二 5/13	午餐	當歸豬肉湯麵	麵 / 豬肉片 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 紅棗 / 枸杞 / 當歸 / 青江菜	◎	◎	◎	◎	
		柳丁	柳丁				◎	
	點心	雞蛋糕	麵粉 / 雞蛋 / 牛奶	◎	◎		◎	
		麥茶	小麥	◎				
三 5/14	午餐	彩椒鮑菇燴肉片	白飯 / 彩椒 / 雞肉 / 木耳 / 油菜 / 洋蔥 / 鮑魚菇	◎	◎	◎		
		豆薯蛋花湯	豆薯 / 雞蛋	◎	◎	◎		
		西瓜	西瓜				◎	
	點心	八寶粥	八寶豆 / 桂圓	◎			◎	
四 5/15	午餐	菜尾湯燴飯	白飯 / 白蘿蔔 / 紅蘿蔔 / 肉片 / 豬肚 / 香菇 / 筍片 / 蔥 / 蒜 / 大白菜 / 木耳 / 金針菇 / 魚丸 / 蝦仁 / 肉皮 / 蝦米 / 干貝	◎	◎	◎		◎
		芭樂	芭樂				◎	
	點心	芋泥包	麵粉 / 芋泥 / 糖 / 酵母	◎				
		養生茶	紅棗 / 枸杞 / 黃耆				◎	
五 5/16	午餐	海鮮炒麵	麵 / 花枝 / 蝦仁 / 肉絲 / 芹菜 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 洋蔥	◎	◎	◎		
		玉米蛋花湯	雞蛋 / 玉米	◎	◎			
		番茄	番茄				◎	
	點心	黑糖綠豆蒜	綠豆蒜 / 黑糖	◎				

備註：1. 本園使用台灣豬肉。 2. 以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動！



## 05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 5/19	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	◎	◎	◎		
		味噌豆腐湯	海帶 / 豆腐 / 味噌 / 小魚乾		◎	◎	◎	
		香蕉	香蕉				◎	
	點心	牛奶布利	麵粉 / 雞蛋 / 奶油 / 牛奶	◎	◎		◎	
	芝麻牛奶	牛奶 / 芝麻粉				◎	◎	
二 5/20	午餐	蔬菜魚丸湯麵	麵 / 白蘿蔔 / 紅蘿蔔 / 大白菜 / 芹菜 / 豬肉 / 木耳 / 玉米筍 / 豆皮 / 虱目魚丸 / 小白菜	◎	◎	◎		
		葡萄	葡萄				◎	
	點心	仙草凍牛奶	仙草 / 牛奶				◎	
三 5/21	午餐	滷油豆腐肉燥飯套	白飯 / 油豆腐 / 奶油白菜 / 紅蘿蔔 / 豬肉末 / 黑芝麻 / 海帶結	◎	◎	◎	◎	◎
		翡翠海鮮羹	豆腐 / 蝦仁 / 翡翠 / 雞蛋 / 花枝		◎	◎		
		蘋果	蘋果				◎	
	點心	烤地瓜	地瓜	◎				
四 5/22	午餐	芋頭香菇肉絲粥	白飯 / 芋頭 / 豬肉絲 / 香菇 / 毛豆 / 青蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 芹菜 / 秀珍菇 / 蝦米 / 玉米	◎	◎	◎	◎	
		蓮霧	蓮霧				◎	
	點心	花饅頭	麵粉 / 糖 / 酵母	◎				
	韓國柚子茶	柚子				◎		
五 5/23	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	◎	◎	◎	◎	◎
		西瓜	西瓜				◎	
	點心	滷蛋	雞蛋		◎			

備註：1. 本園使用台灣豬肉。 2. 以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動！



## 05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 5/26	午餐	鮭魚肉絲蛋炒飯	白飯 / 鮭魚 / 雞蛋 / 玉米 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 毛豆 / 肉絲 / 洋蔥	◎	◎	◎	◎	
		白蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔 / 貢丸 / 香菜		◎	◎		
		番茄	番茄				◎	
	點心	蔥花麵包	麵粉 / 蔥花	◎		◎		
二 5/27	午餐	麻醬涼麵	麵條 / 豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 麻醬 / 玉米 / 小黃瓜	◎		◎	◎	◎
		大白番茄豆腐湯	牛番茄 / 芹菜 / 大白菜 / 金針菇 / 紅蘿蔔 / 豆腐 / 絞肉		◎	◎		
		木瓜	木瓜				◎	
	點心	芝麻小米甜粥	芝麻 / 小米	◎				◎
三 5/28	午餐	馬鈴薯燉肉飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 豬肉 / 馬鈴薯 / 青松 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 芹菜 / 玉米筍	◎	◎	◎		◎
		什錦蔬菜湯	高麗菜 / 芹菜 / 美白菇 / 秀珍菇 / 南瓜 / 西洋芹 / 綠花椰菜	◎		◎		
		柳丁	柳丁				◎	
	點心	麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎			◎	
四 5/29	午餐	冬菇什錦海鮮燴飯	白飯 / 蝦仁 / 花枝 / 紅蘿蔔 / 豆芽菜 / 高麗菜 / 香菇 / 木耳 / 洋蔥 / 豬肉	◎	◎	◎	◎	
		冬瓜肉絲湯	冬瓜 / 豬肉絲 / 薑		◎	◎		
		火龍果	火龍果				◎	
	點心	五穀饅頭	麵粉 / 穀類 / 酵母 / 糖	◎				
	麥茶	小麥	◎					

備註：1. 本園使用台灣豬肉。 2. 以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動！