



★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. 偏挑食改善方法之改變外觀

2. 用可愛障眼法改變食物原有樣貌形狀，吸引孩子的注意

3. 容易排斥的蔬菜，建議可買烹飪壓模將其壓出花朵形狀

4. 可添加利用天然食材熬煮出各式各樣的色彩顏色

5. 讓小孩覺得是自己喜歡的或熟悉的圖案而增加其接受度。

若想詳細探討  
究可交由醫師、  
營養師做營養  
分析





## 06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 6/2 | 午餐 三杯雞炒飯    | 白飯 / 雞肉 / 雞蛋 / 彩椒 / 杏鮑菇 / 高麗菜 / 洋蔥 / 薑 / 九層塔                      | ◎     | ◎     | ◎   |     |          |       |
|       | 金針花大白肉絲湯    | 金針花 / 豬肉絲 / 昆布 / 香菇 / 大白菜                                         |       | ◎     | ◎   |     | ◎        |       |
|       | 點心 梨子       | 梨子                                                                |       |       |     | ◎   |          |       |
|       | 鹹奶油麵包       | 麵粉 / 奶油                                                           | ◎     |       |     |     |          |       |
|       | 芝麻牛奶        | 牛奶 / 芝麻粉                                                          |       |       |     |     | ◎        | ◎     |
| 二 6/3 | 午餐 南瓜什錦湯麵   | 麵 / 白蘿蔔 / 紅蘿蔔 / 番茄 / 大白菜 / 芹菜 / 豬肉 / 木耳 / 玉米筍 / 豆皮 / 虱目魚丸 / 南瓜    | ◎     | ◎     | ◎   |     |          |       |
|       | 香蕉          | 香蕉                                                                |       |       |     | ◎   |          |       |
|       | 點心 綠豆薏仁湯    | 綠豆 / 薏仁 / 糖                                                       | ◎     |       |     |     |          |       |
| 三 6/4 | 午餐 香菇油豆腐肉燥飯 | 黑芝麻 / 白飯 / 香菇 / 豬肉 / 油豆腐 / 紅蘿蔔 / 高麗菜                              | ◎     | ◎     | ◎   |     | ◎        | ◎     |
|       | 套餐 絲瓜湯      | 枸杞 / 山藥 / 豬肉片 / 絲瓜                                                | ◎     | ◎     |     | ◎   |          |       |
|       | 柳丁          | 柳丁                                                                |       |       |     | ◎   |          |       |
|       | 點心 扁蒲雞蛋麵線   | 雞蛋 / 麵線 / 扁蒲 / 紅蘿蔔 / 小白菜 / 鴻喜菇                                    | ◎     | ◎     | ◎   |     |          |       |
| 四 6/5 | 午餐 皮蛋瘦肉粥    | 白飯 / 豬肉絲 / 黑珍珠菇 / 白精靈菇 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 毛豆 / 芹菜 / 高麗菜 / 青江菜 / 皮蛋 / 雞蛋 | ◎     | ◎     | ◎   |     | ◎        |       |
|       | 木瓜          | 木瓜                                                                |       |       |     | ◎   |          |       |
|       | 點心 銀絲卷      | 麵粉 / 酵母 / 糖                                                       | ◎     |       |     |     |          |       |
|       | 冬瓜茶         | 冬瓜磚                                                               |       |       |     |     |          |       |
| 五 6/6 | 午餐 咖哩雞肉飯    | 白飯 / 咖哩 / 雞肉 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 洋蔥 / 四季豆                               | ◎     | ◎     | ◎   |     |          |       |
|       | 海帶芽蛋花湯      | 海帶芽 / 雞蛋                                                          |       | ◎     |     |     | ◎        |       |
|       | 葡萄          | 葡萄                                                                |       |       |     | ◎   |          |       |
|       | 點心 關東煮      | 白蘿蔔 / 芹菜 / 貢丸 / 美白菇 / 黑蠔菇 / 柴魚 / 玉米                               | ◎     | ◎     | ◎   |     |          |       |

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！





## 06月份餐點表

| 日期     | 餐點名稱        | 使用食材                                                              | 全穀<br>雜糧類 | 豆魚<br>蛋肉類 | 蔬菜類 | 水果類 | 乳品&高<br>鈣<br>食物類 | 堅果<br>種子類 |
|--------|-------------|-------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----|-----|------------------|-----------|
| 一 6/9  | 午餐 咖哩雞丁蛋炒飯  | 白飯 / 青蔥 / 雞丁 / 雞蛋 / 咖哩粉 / 玉米 / 毛豆 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 蝦米 / 彩椒 | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|        | 青菜豆腐湯       | 豆腐 / 小白菜 / 珊瑚菇                                                    |           | ◎         | ◎   |     |                  |           |
|        | 點心 小蛋塔      | 麵粉 / 酵母 / 糖 / 牛奶 / 雞蛋                                             | ◎         | ◎         |     |     | ◎                |           |
|        | 牛奶          | 牛奶                                                                |           |           |     |     | ◎                |           |
| 二 6/10 | 午餐 日式味噌拉麵   | 麵條 / 味噌 / 豬肉片 / 高麗菜 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 蔥 / 洋蔥 / 海苔 / 生香菇 / 豆腐           | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|        | 芭樂          | 芭樂                                                                |           |           |     | ◎   |                  |           |
|        | 點心 百香果檸檬愛玉  | 百香果 / 檸檬 / 愛玉                                                     |           |           | ◎   | ◎   |                  |           |
| 三 6/11 | 午餐 白蘿蔔滷肉飯套餐 | 黑芝麻 / 白飯 / 豬肉 / 油豆腐 / 白蘿蔔 / 尼龍白菜                                  | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                | ◎         |
|        | 番茄羅宋湯       | 牛番茄 / 豬肉 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 西芹 / 馬鈴薯                                   | ◎         | ◎         | ◎   |     |                  |           |
|        | 火龍果         | 火龍果                                                               |           |           |     | ◎   |                  |           |
|        | 點心 麥片牛奶     | 麥片 / 牛奶                                                           | ◎         |           |     |     | ◎                |           |
| 四 6/12 | 午餐 壽喜燒豬肉丼   | 白飯 / 豬肉 / 洋蔥 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 高麗菜 / 雞蛋 / 白芝麻                      | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|        | 香蕉          | 香蕉                                                                |           |           |     | ◎   |                  |           |
|        | 點心 黑芝麻饅頭    | 麵粉 / 黑芝麻 / 酵母 / 糖                                                 | ◎         |           |     |     | ◎                | ◎         |
|        | 麥茶          | 小麥                                                                | ◎         |           |     |     |                  |           |
| 五 6/13 | 午餐 日式炒麵麵包   | 麵條 / 麵包 / 洋蔥 / 肉絲 / 海苔 / 高麗菜                                      | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|        | 玉米雞蓉湯       | 玉米粒 / 牛奶 / 紅蘿蔔 / 雞肉末 / 蘑菇 / 雞蛋 / 南瓜籽                              | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                | ◎         |
|        | 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！



## 06月份餐點表

| 日期     | 餐點名稱       | 使用食材                                                       | 全穀<br>雜糧類 | 豆魚<br>蛋肉類 | 蔬菜類 | 水果類 | 乳品&高<br>鈣<br>食物類 | 堅果<br>種子類 |
|--------|------------|------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----|-----|------------------|-----------|
| 一 6/16 | 午餐 櫻花蝦日式炒飯 | 白飯 / 櫻花蝦 / 洋蔥 / 雞蛋 / 豬肉 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 毛豆 / 高麗菜 / 青蔥         | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|        | 大瓜魚丸湯      | 大黃瓜 / 魚丸 / 芹菜                                              |           | ◎         | ◎   |     |                  |           |
|        | 點心 梨子      | 梨子                                                         |           |           |     | ◎   |                  |           |
|        | 點心 起司麵包    | 麵粉 / 起司 / 酵母 / 糖                                           | ◎         |           |     |     | ◎                |           |
|        | 點心 奇亞籽牛奶   | 牛奶 / 奇亞籽                                                   |           |           |     |     | ◎                | ◎         |
| 二 6/17 | 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                | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|        | 點心 葡萄      | 葡萄                                                         |           |           |     | ◎   |                  |           |
|        | 點心 藜麥小米粥   | 小米 / 藜麥                                                    | ◎         |           |     |     |                  |           |
| 三 6/18 | 午餐 油蔥雞肉飯   | 白飯 / 雞肉 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 青松 / 香菇 / 洋蔥 / 豆干                      | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|        | 白菜滷湯       | 香菇 / 白菜 / 扁魚 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 豆皮                               |           | ◎         | ◎   |     |                  |           |
|        | 木瓜         | 木瓜                                                         |           |           |     | ◎   |                  |           |
|        | 點心 芋頭西米露   | 芋頭 / 西谷米                                                   | ◎         |           |     |     |                  |           |
| 四 6/19 | 午餐 竹筍肉絲粥   | 白飯 / 竹筍 / 豬肉 / 高麗菜 / 芹菜 / 香菇 / 蝦皮 / 紅蘿蔔 / 貢丸 / 蛋           | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|        | 蘋果         | 蘋果                                                         |           |           |     | ◎   |                  |           |
|        | 點心 花饅頭     | 麵粉 / 糖 / 酵母                                                | ◎         |           |     |     |                  |           |
|        | 點心 養生茶     | 紅棗 / 枸杞 / 黃耆                                               |           |           |     |     | ◎                |           |
| 五 6/20 | 午餐 鍋燒意麵    | 意麵 / 魚丸 / 高麗菜 / 小白菜 / 雞蛋 / 木耳 / 豬肉 / 板豆腐 / 美白菇 / 鴻喜菇 / 海帶芽 | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|        | 番茄         | 番茄                                                         |           |           |     | ◎   |                  |           |
|        | 點心 餛飩蛋花湯   | 雞蛋 / 豬絞肉 / 餛飩皮                                             | ◎         | ◎         |     |     |                  |           |

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！





## 06月份餐點表

| 日期     | 餐點名稱        | 使用食材                                                   | 全穀<br>雜糧類 | 豆魚<br>蛋肉類 | 蔬菜類 | 水果類 | 乳品&高<br>鈣<br>食物類 | 堅果<br>種子類 |
|--------|-------------|--------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----|-----|------------------|-----------|
| 一 6/23 | 午餐 鮪魚蛋炒飯    | 白飯 / 鮪魚 / 洋蔥 / 青豆 / 雞蛋 / 豬肉 / 高麗菜 / 腰果                 | ◎         | ◎         | ◎   |     |                  | ◎         |
|        | 竹筍玉米豬肉湯     | 玉米 / 豬肉 / 竹筍 / 枸杞                                      | ◎         | ◎         | ◎   | ◎   |                  |           |
|        | 火龍果         | 火龍果                                                    |           |           |     | ◎   |                  |           |
|        | 點心 堅果麵包     | 麵粉 / 堅果 / 酵母 / 糖                                       | ◎         |           |     |     |                  | ◎         |
|        | 牛奶          | 牛奶                                                     |           |           |     |     | ◎                |           |
| 二 6/24 | 午餐 海鮮魚丸湯麵   | 麵 / 蝦仁 / 花枝 / 紅蘿蔔 / 豆芽菜 / 高麗菜 / 香菇 / 木耳 / 洋蔥 / 魚丸 / 鯛魚 | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|        | 香蕉          | 香蕉                                                     |           |           |     | ◎   |                  |           |
|        | 點心 吐司       | 麵粉                                                     | ◎         |           |     |     |                  |           |
|        | 杏仁茶         | 杏仁                                                     |           |           |     |     |                  | ◎         |
|        |             |                                                        |           |           |     |     |                  |           |
| 三 6/25 | 午餐 肉燥豆腐蛋燴飯套 | 白飯 / 豬絞肉 / 豆腐 / 雞蛋 / 青松 / 四季豆                          | ◎         | ◎         | ◎   |     |                  |           |
|        | 午餐 百菇蔬菜雞湯   | 香菇 / 雞肉 / 金滑菇 / 秀珍菇 / 高麗菜 / 紅蘿蔔                        |           | ◎         | ◎   |     |                  |           |
|        | 葡萄          | 葡萄                                                     |           |           |     | ◎   |                  |           |
|        | 點心 紅棗銀耳露    | 紅棗 / 銀耳                                                |           |           | ◎   | ◎   |                  |           |
|        |             |                                                        |           |           |     |     |                  |           |
| 四 6/26 | 午餐 白醬蘑菇雞肉燉飯 | 洋蔥 / 牛奶 / 蘑菇 / 雞肉 / 彩椒 / 青花椰菜 / 黑珍珠菇 / 腰果              | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                | ◎         |
|        | 南瓜肉片湯       | 南瓜 / 肉片 / 洋蔥                                           | ◎         | ◎         | ◎   |     |                  |           |
|        | 木瓜          | 木瓜                                                     |           |           |     | ◎   |                  |           |
|        | 點心 地瓜饅頭     | 麵粉 / 地瓜 / 酵母 / 糖                                       | ◎         |           |     |     |                  |           |
|        | 韓國柚子茶       | 柚子                                                     |           |           |     | ◎   |                  |           |
| 五 6/27 | 午餐 蝦仁海鮮羹飯   | 白飯 / 蝦 / 蝦米 / 筍子 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 金針菇 / 蛋 / 香菜 / 肉絲 / 香菇   | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|        | 西瓜          | 西瓜                                                     |           |           |     | ◎   |                  |           |
|        | 點心 椰香紫米粥    | 紫米 / 椰奶                                                | ◎         |           |     |     |                  | ◎         |

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！



## 06月份餐點表

| 日期   | 餐點名稱       | 使用食材                                     | 全穀<br>雜糧類 | 豆魚<br>蛋肉類 | 蔬菜類 | 水果類 | 乳品&<br>高鈣<br>食物類 | 堅果<br>種子類 |
|------|------------|------------------------------------------|-----------|-----------|-----|-----|------------------|-----------|
| 6/30 | 午餐 蕃茄肉絲蛋炒飯 | 白飯 / 小黃瓜 / 番茄 / 番茄糊 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆 | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|      | 香菇雞湯       | 香菇 / 雞肉丁 / 枸杞 / 薑 / 高麗菜                  |           | ◎         | ◎   | ◎   |                  |           |
|      | 蘋果         | 蘋果                                       |           |           |     | ◎   |                  |           |
|      | 點心 芋頭麵包    | 麵粉 / 芋頭 / 酵母 / 糖                         | ◎         |           |     |     |                  |           |
|      | 心堅果牛奶      | 堅果粉 / 牛奶                                 |           |           |     |     | ◎                | ◎         |

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！