



★營養師的溫馨小提醒：偏挑食改善方法之建立愉快用餐環境：

1. 共餐享用溫馨時光

若父母能夠陪伴孩子用餐，孩子能有較標準的體重、情緒穩定度及學校表現也都會更棒喔！

2. 打造乾淨、無干擾的用餐空間

建議用餐時間爸媽以身作則不要有邊看電視、邊滑手機追劇或玩遊戲的習慣

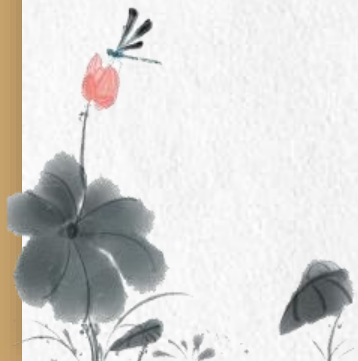
3. 不強迫進食、不言語謾罵

避免長期之下造成心理孩童心理壓力大連帶對吃飯這件事產生排斥感

4. 予固定餐具和座位

孩子喜歡像大人一樣有自己的位子跟餐具的專屬感來進食

若想詳細探討
究可交由醫師、
營養師做營養
分析





07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
7/1	午餐 大腸肉羹麵線	麵線 / 豬肉 / 大腸 / 筍絲 / 柴魚 / 紅蘿蔔 / 香菜	◎	◎	◎			
	點心 蘋果	蘋果				◎		
	點心 仙草牛奶	仙草 / 牛奶					◎	
7/2	午餐 馬鈴薯肉醬套餐	飯 / 黑芝麻 / 奶油白菜 / 豬肉 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 西芹 / 蘑菇	◎	◎	◎		◎	◎
	午餐 青木瓜肉片湯	青木瓜 / 豬肉 / 美人菇		◎	◎	◎		
	點心 芒果	芒果				◎		
	點心 冬粉蛋花湯	冬粉 / 雞蛋 / 高麗菜 / 洋蔥	◎	◎	◎			
7/3	午餐 雞蓉南瓜蔬菜粥	白飯 / 南瓜 / 金滑菇 / 芹菜 / 青花椰菜 / 玉米 / 毛豆 / 白精靈菇 / 紅蘿蔔 / 雞肉 / 高麗菜	◎	◎	◎		◎	
	點心 鳳梨	鳳梨				◎		
	點心 三角葡萄饅頭	麵粉 / 葡萄乾	◎			◎		
	點心 豆漿	黃豆		◎				
7/4	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	◎	◎	◎		◎	
	午餐 大瓜魚丸湯	大黃瓜 / 魚丸 / 芹菜		◎	◎			
	點心 香蕉	香蕉				◎		
	點心 水煮蛋	雞蛋		◎				
	點心 菊花茶	菊花						

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！



07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
7/7	午餐 油蔥雞肉拌飯	白飯 / 雞肉 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 青松 / 香菇 / 洋蔥 / 豆干 / 雞蛋	◎	◎	◎		◎	
	蕃茄白菜腐皮湯	蕃茄 / 白菜 / 腐皮		◎	◎			
	木瓜	木瓜				◎		
	點心 蔥花麵包	麵粉 / 蔥花	◎		◎			
	芝麻牛奶	牛奶 / 芝麻粉					◎	◎
7/8	午餐 大白蘿蔔湯麵	麵 / 白蘿蔔 / 大白菜 / 紅蘿蔔 / 豬肉 / 香菇 / 美白菇 / 木耳 / 玉米筍	◎	◎	◎			
	芭樂	芭樂				◎		
	點心 綠豆薏仁湯	綠豆 / 薏仁 / 糖	◎					
7/9	午餐 豆皮肉燥飯套餐	白飯 / 豆皮 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 奶油白菜 / 豬肉 / 青蔥 / 黑芝麻	◎	◎	◎			◎
	香菇雞湯	香菇 / 雞肉丁 / 昆布 / 白蘿蔔		◎	◎		◎	
	蘋果	蘋果				◎		
	點心 小米紅棗粥	綜合堅果 / 小米 / 紅棗	◎			◎		◎
7/10	午餐 紫米芝麻飯+鐵板炒肉片	紫米 / 芝麻 / 肉片 / 豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 筍片 / 洋蔥 / 甜豆莢	◎	◎	◎		◎	◎
	蔬菜南瓜湯	南瓜 / 高麗菜 / 芹菜 / 小白菜	◎		◎			
	芒果	芒果				◎		
	點心 五穀饅頭	麵粉 / 穀類 / 酵母 / 糖	◎					
	冬瓜茶	冬瓜磚						
7/11	午餐 咖哩梅花豬肉飯	白飯 / 咖哩 / 洋蔥 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 梅花豬肉 / 黑芝麻 / 四季豆	◎	◎	◎		◎	◎
	鮮魚味噌湯	鮭魚 / 味噌 / 紫菜 / 雪白菇		◎	◎			
	葡萄	葡萄				◎		
	點心 白蘿蔔貢丸湯	白蘿蔔 / 貢丸 / 香菜 / 米線	◎	◎	◎			

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！



07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
7/14	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	◎	◎	◎		◎	
	叻仔魚紫菜蛋花湯	叻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 青蔥		◎	◎		◎	
	楊桃	楊桃				◎		
	點心 海綿蛋糕	麵粉 / 酵母 / 糖	◎					
	杏仁牛奶	杏仁粉 / 牛奶					◎	◎
7/15	午餐 蔘雞湯蔬菜麵	麵 / 蔘鬚 / 高麗菜 / 枸杞 / 當歸 / 黃耆 / 青江菜 / 白玉菇 / 秀珍菇 / 木耳 / 雞肉	◎	◎	◎	◎		
	香蕉	香蕉				◎		
	點心 包蛋旗魚黑輪	旗魚漿 / 雞蛋	◎	◎				
7/16	午餐 洋蔥燒肉飯	白飯 / 豬肉片 / 蔥 / 高麗菜 / 洋蔥 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 白芝麻 / 黃甜椒 / 鴻喜菇	◎	◎	◎			◎
	豆腐味噌湯	海帶 / 豆腐 / 味噌 / 小魚乾		◎	◎		◎	
	木瓜	木瓜				◎		
7/17	點心 奇亞籽藕粉羹	蓮藕粉 / 奇亞籽 / 白芝麻	◎					◎
	午餐 海產魚片粥	白飯 / 花枝 / 蝦仁 / 肉絲 / 魚丸 / 芹菜 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 鯛魚 / 玉米 / 毛豆	◎	◎	◎		◎	
	蘋果	蘋果				◎		
7/18	點心 銀絲卷	麵粉 / 酵母 / 糖	◎					
	蜂蜜檸檬山粉圓	蜂蜜 / 檸檬 / 山粉圓				◎		
	午餐 滷味拌意麵	意麵 / 豬肉 / 白蘿蔔 / 杏鮑菇 / 豆干 / 青花椰 / 花生 / 海帶	◎	◎	◎			◎
7/18	玉米雞蓉蛋花湯	玉米 / 雞蓉 / 雞蛋 / 美白菇	◎	◎	◎		◎	
	梨子	梨子				◎		
7/18	點心 芝麻麥片糊	麥片 / 黑芝麻粉	◎				◎	◎

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！



07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
7/21	午餐 鳳梨蝦仁炒飯	白飯 / 甜椒 / 洋蔥 / 鳳梨 / 青豆 / 蝦子 / 豬肉 / 腰果 / 高麗菜	◎	◎	◎	◎		◎
	冬瓜魚丸湯	冬瓜 / 魚丸 / 芹菜		◎	◎			
	點心 芒果	芒果				◎		
	牛奶布利	麵粉 / 雞蛋 / 奶油 / 牛奶	◎	◎			◎	
	堅果牛奶	堅果粉 / 牛奶					◎	◎
7/22	午餐 紅燒豬肉麵	白麵條 / 豬肉 / 番茄 / 洋蔥 / 高麗菜 / 青江菜 / 金針菇 / 美白菇 / 黑珍珠菇 / 玉米 / 白蘿蔔 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎			
	香蕉	香蕉				◎		
	點心 紅棗銀耳露	紅棗 / 銀耳 / 枸杞			◎	◎		
7/23	午餐 豆干花生肉燥飯套餐	白飯 / 豬絞肉 / 豆干 / 花生 / 奶油白菜 / 香菇		◎	◎		◎	◎
	金針花大白肉絲湯	金針花 / 豬肉絲 / 昆布 / 香菇 / 大白菜		◎	◎		◎	
	楊桃	楊桃				◎		
7/24	點心 百香果檸檬愛玉	百香果 / 檸檬 / 愛玉			◎	◎		
	午餐 番茄蛋豆腐燴雞丁套餐	牛番茄 / 雞蛋 / 雞丁 / 豆腐 / 黑葉白菜	◎	◎	◎			
	葡萄	葡萄				◎		
7/25	點心 黑芝麻饅頭	麵粉 / 黑芝麻 / 酵母 / 糖	◎				◎	◎
	洛神花茶	洛神花			◎			
	午餐 特製油飯	白飯 / 蝦米 / 豬肉 / 香菇 / 櫻花蝦 / 青豆仁 / 栗子	◎	◎	◎		◎	
7/25	牛蒡干貝蔬菜湯	干貝 / 白蘿蔔 / 袖珍菇 / 牛蒡		◎	◎			◎
	木瓜	木瓜				◎		
	點心 鍋燒雞絲	雞絲麵 / 魚丸 / 高麗菜 / 小白菜 / 雞蛋 / 木耳 / 蝦仁 / 板豆腐 / 南瓜	◎	◎	◎		◎	

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！



07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
7/28	午餐 香椿五彩炒飯	白飯 / 小黃瓜 / 毛豆 / 雞蛋 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 香椿 / 豬肉絲 / 高麗菜 / 洋蔥 / 杏鮑菇 / 鮑魚菇	◎	◎	◎			
	金針菇蔬菜雞湯	金針菇 / 蔬菜 / 雞肉 / 美白菇 / 金針菇	◎	◎	◎			
	點心 柿子	柿子				◎		
	點心 地瓜麵包	麵粉 / 地瓜 / 酵母 / 糖	◎					
7/29	點心 牛奶	牛奶					◎	
	午餐 牛奶雞肉麵	麵 / 雞肉 / 香菇 / 秀珍菇 / 美白菇 / 小白菜 / 紅蘿蔔 / 青蔥 / 木耳 / 牛奶 / 凍豆腐 / 綠花椰	◎	◎	◎		◎	
	點心 芒果	芒果				◎		
	點心 玉米濃湯餃	玉米粒 / 牛奶 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 蘑菇 / 雞蛋 / 南瓜籽 / 豬肉水餃	◎	◎	◎		◎	◎
7/30	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	◎	◎	◎		◎	◎
	浮水魚羹	魚漿 / 筍絲 / 雞蛋 / 香菜		◎	◎			
	點心 葡萄	葡萄				◎		
	點心 紫米蓮子粥	紫米 / 蓮子	◎					
7/31	香蕉 鮪魚絞肉粥	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 / 豬肉 / 柳松菇	◎	◎	◎		◎	
	點心 香蕉	香蕉				◎		
	點心 紅豆饅頭	麵粉 / 紅豆	◎					
	點心 養生黑豆茶	黑豆		◎				

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！