



★營養師的溫馨小提醒：偏挑食改善方法之轉換食物味道

1. 循序漸進方式

- ★將不喜歡的食物鮮少量的混入喜歡的食物中,利用喜歡食材的味道和口感掩蓋原有不喜歡的食物氣味,讓孩子降低防禦心增加進食的動機,若可接受可下次再逐量增加。
- ★將各式不喜愛的蔬菜切丁切絲混合肉末或馬鈴薯做蔬菜肉排、肉丸子或蔬菜煎餅。

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。

2. 增加食物調味方式

- ★無油無鹽絕對不是最好的方法！少許的油鹽糖或辛香料的調味，能讓孩子吃的更美味。
- ★夏天可使用梅子、鳳梨、龍眼蜂蜜、檸檬或百香果將小黃瓜、白蘿蔔、洋蔥等蔬菜涼拌或烹煮調味成酸酸甜甜滋味,讓小孩接收度提高





09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	9/1	午餐	XO醬肉絲蛋炒飯	◎	◎	◎		◎	
			香菇雞湯		◎	◎	◎	◎	
			芭樂				◎		
		點心	海綿蛋糕	◎					
			芝麻牛奶					◎	◎
二	9/2	午餐	絲瓜金菇魚丸湯麵	◎	◎	◎			
			葡萄				◎		
		點心	百香果檸檬愛玉			◎	◎		
三	9/3	午餐	香菇油豆腐肉燥飯套餐	◎	◎	◎		◎	◎
			枸杞狗尾雞湯		◎	◎	◎		
			香蕉				◎		
		點心	雞蛋麵線	◎	◎	◎			◎
四	9/4	午餐	彩椒雞丁燴飯	◎	◎	◎			
			黃豆芽肉片湯		◎	◎			
			蘋果				◎		
		點心	黑芝麻饅頭	◎				◎	◎
			冬瓜茶						
五	9/5	午餐	台式花枝炒意麵	◎	◎	◎			
			青菜貢丸湯		◎	◎			
			鳳梨				◎		
		點心	焦糖手工豆花		◎			◎	

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！



09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 9/8	午餐 醬香豆皮豬肉蛋炒飯	白飯 / 豆皮 / 雞蛋 / 豬肉絲 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 青蔥 / 荷蘭豆	◎	◎	◎			
	味噌海帶豆腐湯	味噌 / 海帶芽 / 嫩豆腐		◎	◎		◎	
	芭樂	芭樂				◎		
	點心 地瓜麵包	麵粉 / 地瓜 / 酵母 / 糖	◎					
	奇亞籽牛奶	牛奶 / 奇亞籽					◎	◎
二 9/9	午餐 南瓜肉片蔬菜麵	麵 / 南瓜 / 鴻喜菇 / 黑木耳 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 芹菜 / 豬肉 / 金針菇 / 油菜 / 腐竹	◎	◎	◎			
	火龍果	火龍果				◎		
	點心 紅豆紫米粥	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	◎				◎	◎
三 9/10	午餐 糖醋雞丁蛋燴飯套餐	白飯 / 彩椒 / 雞肉 / 洋蔥 / 青椒 / 雞蛋 / 小松菜	◎	◎	◎	◎		
	白蘿蔔玉米肉片湯	豬肉 / 白蘿蔔 / 玉米 / 蔥	◎	◎	◎			
	香蕉	香蕉				◎		
	點心 麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎				◎	
四 9/11	午餐 蒲瓜粥	白粥 / 蒲瓜 / 豬肉 / 紅蘿蔔 / 蝦米 / 高麗菜 / 玉米 / 毛豆 / 芹菜 / 秀珍菇 / 美白菇	◎	◎	◎		◎	
	鳳梨	鳳梨				◎		
	點心 銀絲卷	麵粉 / 酵母 / 糖	◎					
	洛神花茶	洛神花			◎			
五 9/12	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	◎	◎	◎		◎	◎
	什錦蔬菜姑姑湯	大白菜 / 芹菜 / 美白菇 / 秀珍菇 / 紅蘿蔔 / 白蘿蔔 / 玉米			◎			
	葡萄	葡萄				◎		
	點心 關東煮	白蘿蔔 / 芹菜 / 貢丸 / 美白菇 / 鴻喜菇 / 柴魚		◎	◎			

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！



09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 9/15	午餐 夏威夷炒飯	白飯 / 蛋 / 玉米 / 鳳梨 / 青豆仁 / 紅蘿蔔 / 蝦 / 洋蔥 / 腰果	◎	◎	◎	◎		◎
	番茄豆腐肉絲湯	肉絲 / 番茄 / 洋蔥 / 美白菇 / 秀珍菇 / 豆腐		◎	◎			
	芭樂	芭樂				◎		
	點心 小蛋塔	麵粉 / 酵母 / 糖 / 牛奶 / 雞蛋	◎	◎			◎	
	燕麥片牛奶	燕麥 / 牛奶	◎				◎	
二 9/16	午餐 肉燥麻醬乾麵	麵條 / 豬絞肉 / 豆芽菜 / 紅蘿蔔 / 小白菜 / 麻醬 / 豆干	◎	◎	◎		◎	◎
	香菇貢丸湯	大黃瓜 / 香菇貢丸 / 芹菜		◎	◎			
	蘋果	蘋果				◎		
	點心 雞蛋糕	麵粉 / 雞蛋 / 牛奶	◎	◎			◎	
	山粉圓	山粉圓						◎
三 9/17	午餐 栗子芋頭燒雞燴飯套餐	白飯 / 栗子 / 芋頭 / 雞肉 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 甜豆莢 / 青江菜 / 青蔥 / 蒜 / 白芝麻	◎	◎	◎		◎	◎
	洋蔥蔬菜雞湯	洋蔥 / 大白菜 / 雞肉		◎	◎			
	香蕉	香蕉				◎		
	點心 黑糖綠豆蒜	綠豆蒜 / 黑糖	◎					
	午餐 洋蔥雞柳燴飯	白米 / 甜椒 / 洋蔥 / 鮮蔬 / 雞肉 / 木耳 / 白精靈菇 / 黑珍珠菇 / 油菜	◎	◎	◎			
四 9/18	豆薯蛋花湯	豆薯 / 雞蛋 / 青蔥 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎			
	火龍果	火龍果				◎		
	點心 黑糖爆漿饅頭	麵粉 / 黑糖 / 酵母	◎					
	菊花茶	菊花						
	午餐 紅燒豬肉湯麵	麵 / 豬肉片 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 蔥 / 白蘿蔔 / 青花椰菜 / 豆皮 / 番茄	◎	◎	◎			
五 9/19	鳳梨	鳳梨				◎		
	點心 蔬菜餛飩湯	蔬菜 / 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！



09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 9/22	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 / 堅果	◎	◎	◎		◎	◎
	白菜滷湯	香菇 / 白菜 / 扁魚 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 豆皮		◎	◎			
	芭樂	芭樂				◎		
	點心 堅果麵包	麵粉 / 堅果 / 酵母 / 糖	◎					◎
	牛奶	牛奶					◎	
二 9/23	午餐 海鮮板條湯	板條 / 蝦仁 / 花枝 / 紅蘿蔔 / 豆芽菜 / 高麗菜 / 香菇 / 木耳 / 洋蔥 / 豬肉 / 蝦米 / 干貝 / 韭菜	◎	◎	◎		◎	
	葡萄	葡萄				◎		
	點心 紅棗銀耳露	紅棗 / 銀耳			◎	◎		
三 9/24	午餐 肉燥豆腐飯套餐	黑芝麻 / 白飯 / 豬絞肉 / 豆腐 / 香菇切丁 / 玉米筍丁 / 高麗菜	◎	◎	◎		◎	◎
	筍絲雞湯	筍絲 / 雞胸肉		◎	◎			
	香蕉	香蕉				◎		
	點心 葡萄乾小米粥	葡萄乾 / 小米	◎			◎		
四 9/25	午餐 鮪魚玉米燕麥粥	白飯 / 鮪魚 / 玉米 / 小白菜 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / 秀珍菇 / 珊瑚菇 / 雞蛋 / 燕麥片 / 菜豆	◎	◎	◎		◎	
	鳳梨	鳳梨				◎		
	點心 三角葡萄饅頭	麵粉 / 葡萄乾	◎			◎		
	豆漿	黃豆		◎				
五 9/26	午餐 白醬蘑菇雞肉燉飯	洋蔥 / 牛奶 / 蘑菇 / 雞肉 / 彩椒 / 青花椰菜 / 柳松菇 / 腰果	◎	◎	◎		◎	◎
	枸杞山藥肉片湯	枸杞 / 山藥 / 豬肉片	◎	◎		◎		
	蘋果	蘋果				◎		
	點心 豬肉絲瓜冬粉湯	豬肉 / 冬粉 / 絲瓜	◎	◎	◎			

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！



09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
二	9/30	午餐 什錦番茄麵	白麵條 / 蕃茄 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 洋蔥 / 雞蛋 / 南瓜片 / 白精靈菇 / 小白菜 / 板豆腐 / 豆包	◎	◎	◎			
		火龍果	火龍果				◎		
		點心 仙草凍牛奶	仙草 / 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！