



★營養師的溫馨小提醒：偏挑食改善方法之餐具輔助

1. 挑選合適餐具

★準備適合孩子手部大小餐具，學習使用時可更快熟練達到自我肯定，讓用餐變成自主快樂模式，讓孩子喜歡上吃東西。例如：符合人體工學的孩童學習餐具或是好抓握、防滑矽膠材質的吸盤餐碗能讓孩子更快上手牢握食物。

2. 選擇喜愛的顏色或卡通圖案餐具

★家長可挑選孩子喜歡的卡通人物象徵顏色或是餐具有卡通人物的圖案和造型，讓孩子覺得自己吃了飯後也會變成喜愛的動物和卡通人物一樣厲害。

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。





10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 |
|-----------|------|-----------|-------------------------------------------------|-----------|-----|-----|--------------|-----------|
| 三 10/1 | 午餐 | 鮑魚菇彩蔬豬肉燴飯 | 白飯 / 豬肉 / 鮑魚菇 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 甜豆 / 紅甜椒 / 黃甜椒 / 嫩豆腐 | ◎ | ◎ | ◎ | | |
| | | 義式番茄蔬菜湯 | 馬鈴薯 / 大蕃茄 / 洋蔥 / 高麗菜 / 羅勒葉 / 西芹 / 紅蘿蔔 | ◎ | | ◎ | | |
| | | 香蕉 | 香蕉 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 包蛋旗魚黑輪 | 旗魚漿 / 雞蛋 | ◎ | ◎ | | | |
| 四 10/2 | 午餐 | 蔥花豚肉丼飯 | 白飯 / 蔥 / 梅花豬肉 / 洋蔥 / 香菇 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 海苔芝麻香鬆 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | | 豆腐味噌湯 | 海帶 / 豆腐 / 味噌 / 小魚乾 | | ◎ | ◎ | ◎ | |
| | | 葡萄 | 葡萄 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 菜包 | 麵粉 / 高麗菜 / 素肉 / 冬粉 / 紅蘿蔔 / 木耳 | ◎ | ◎ | ◎ | | |
| | | 韓國柚子茶 | 柚子 | | | | ◎ | |
| 五 10/3 | 午餐 | 什錦海鮮炒麵 | 麵 / 花枝 / 蝦仁 / 豆芽菜 / 肉絲 / 香菇 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 高麗菜 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | |
| | | 白蘿蔔貢丸湯 | 白蘿蔔 / 貢丸 / 芹菜 | | ◎ | ◎ | | |
| | | 蘋果 | 蘋果 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 餛飩蛋花湯 | 雞蛋 / 豬絞肉 / 餛飩皮 / 小白菜 | ◎ | ◎ | ◎ | | |

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！



10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 10/7 | 午餐 清燉豬肉湯麵 | 麵 / 豬肉片 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 青江菜 / 白蘿蔔 | ◎ | ◎ | ◎ | | | |
| | 點心 蓮霧 | 蓮霧 | | | | ◎ | | |
| | 點心 紅豆紫米粥 | 紫米 / 紅豆 / 白芝麻 | ◎ | | | | ◎ | ◎ |
| 三 10/8 | 午餐 香菇竹筍肉燥飯套餐 | 香菇 / 白飯 / 豬絞肉 / 蘿蔔 / 豆干丁 / 奶油白菜 / 麻竹筍 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ | |
| | 午餐 翡翠海鮮羹 | 蝦仁 / 翡翠 / 雞蛋 / 花枝 / 翡翠 / 吻仔魚 | | ◎ | ◎ | | ◎ | |
| | 點心 香蕉 | 香蕉 | | | | ◎ | | |
| | 點心 麥片牛奶 | 麥片 / 牛奶 | ◎ | | | | ◎ | |
| 四 10/9 | 午餐 杏菜吻仔魚粥 | 米 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 雞蛋 / 杏菜 / 玉米 / 吻仔魚 / 豬絞肉 / 金滑菇 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ | |
| | 點心 蘋果 | 蘋果 | | | | ◎ | | |
| | 點心 五穀饅頭 | 麵粉 / 穀類 / 酵母 / 糖 | ◎ | | | | | |
| | 點心 冬瓜茶 | 冬瓜磚 | | | | | | |

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！



10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 10/13 | 午餐 | 鮪魚肉絲蛋炒飯 | 白飯 / 豬肉絲 / 鮪魚 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 四季豆 / 玉米 | ◎ | ◎ | ◎ | | |
| | | 牛蒡白蘿蔔雞湯 | 洋蔥 / 雞肉 / 牛蒡 / 白蘿蔔 / 紅棗 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | |
| | | 芭樂 | 芭樂 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 芋頭麵包 | 麵粉 / 芋頭 / 酵母 / 糖 | ◎ | | | | |
| | | 芝麻牛奶 | 牛奶 / 芝麻粉 | | | | ◎ | ◎ |
| 二 10/14 | 午餐 | 百菇雞肉湯麵 | 麵 / 珊瑚菇 / 金針菇 / 黑蠔菇 / 雞肉 / 玉米 / 大白菜 / 洋蔥 / 西洋芹 / 青江菜 / 紅蘿蔔 / 香菇貢丸 | ◎ | ◎ | ◎ | | |
| | | 葡萄 | 葡萄 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 綠豆薏仁湯 | 綠豆 / 薏仁 / 糖 | ◎ | | | | |
| 三 10/15 | 午餐 | 馬鈴薯燒肉飯套餐 | 白飯 / 豬肉 / 馬鈴薯 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 西芹 / 番茄 | ◎ | ◎ | ◎ | | |
| | | 山藥蓮子肉片湯 | 山藥 / 蓮子 / 豬肉片 / 枸杞 | ◎ | ◎ | | ◎ | |
| | | 香蕉 | 香蕉 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 客家粿仔湯 | 粿仔條 / 豬肉絲 / 豆芽菜 / 韭菜 / 紅蔥酥 | ◎ | ◎ | ◎ | | |
| 四 10/16 | 午餐 | 義式肉醬麵 | 義大利麵 / 蕃茄 / 豬絞肉 / 青花椰 / 玉米筍 / 洋菇 / 紅蘿蔔 / 毛豆 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | |
| | | 蔬菜鮮魚湯 | 杏鮑菇 / 金針菇 / 舞菇 / 高麗菜 / 洋蔥 / 紅蘿蔔 / 鯛魚片 | | ◎ | ◎ | | |
| | | 蓮霧 | 蓮霧 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 花饅頭 | 麵粉 / 糖 / 酵母 | ◎ | | | | |
| | 麥茶 | 小麥 | ◎ | | | | | |
| 五 10/17 | 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 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ |
| | | 蘋果 | 蘋果 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 關東煮 | 白蘿蔔 / 芹菜 / 貢丸 / 蘿蔔糕 / 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！



10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 10/20 | 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 / 油菜 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 蝦米 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ |
| | | 大瓜貢丸湯 | 大黃瓜 / 貢丸 / 芹菜 | | ◎ | ◎ | | |
| | | 芭樂 | 芭樂 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 鹹奶油麵包 | 麵粉 / 奶油 / 牛奶 | ◎ | | | | ◎ |
| | | 奇亞籽牛奶 | 牛奶 / 奇亞籽 | | | | | ◎ |
| 二 10/21 | 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 | ◎ | ◎ | ◎ | | |
| | | 蓮霧 | 蓮霧 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 紅棗銀耳露 | 紅棗 / 銀耳 / 枸杞 | | | ◎ | ◎ | |
| 三 10/22 | 午餐 | 麻婆豆腐燴飯套餐 | 黑芝麻 / 白飯 / 豬絞肉 / 豆腐 / 香菇切丁 / 青蔥 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ |
| | | 人蔘藥膳雞湯 | 蔘鬚 / 高麗菜 / 枸杞 / 雞肉 | | ◎ | ◎ | ◎ | |
| | | 香蕉 | 香蕉 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 藜麥小米甜粥 | 小米 / 藜麥 | ◎ | | | | |
| 四 10/23 | 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 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ |
| | | 蘋果 | 蘋果 | | | | ◎ | |
| | 點心 | 銀絲卷 | 麵粉 / 酵母 / 糖 | ◎ | | | | |
| | | 蜂蜜檸檬山粉圓 | 蜂蜜 / 檸檬 / 山粉圓 | | | | ◎ | |

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！



10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 10/27 | 午餐 麻油雞飯 | 白飯 / 香菇 / 雞丁 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 薑 / 青豆 / 美白菇 | ◎ | ◎ | ◎ | | | |
| | 吻仔魚紫菜蛋花湯 | 吻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 青蔥 | | ◎ | ◎ | | ◎ | |
| | 點心 芭樂 | | | | | ◎ | | |
| | 點心 起司麵包 | 麵粉 / 起司 / 酵母 / 糖 | ◎ | | | | ◎ | |
| 二 10/28 | 點心 杏仁牛奶 | 杏仁粉 / 牛奶 | | | | | ◎ | ◎ |
| | 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 / 豆皮 / 秀珍菇 / 油菜 | ◎ | ◎ | ◎ | ◎ | | |
| | 葡萄 | 葡萄 | | | | ◎ | | |
| | 點心 地瓜牛奶西米露 | 地瓜 / 西谷米 / 牛奶 | ◎ | | | | ◎ | |
| 三 10/29 | 午餐 綜合滷味拌飯 | 白飯 / 海帶 / 豆干 / 菊花肉 / 花生 / 小松菜 / 白蘿蔔 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ | ◎ |
| | 金針花肉絲湯 | 金針花 / 豬肉絲 / 昆布 / 香菇 | | ◎ | ◎ | | ◎ | |
| | 點心 香蕉 | 香蕉 | | | | ◎ | | |
| | 點心 蔬菜冬粉蛋花湯 | 蔬菜 / 冬粉 / 蛋 | ◎ | ◎ | ◎ | | | |
| 四 10/30 | 午餐 義式海鮮燉飯 | 白飯 / 洋蔥 / 馬鈴薯 / 蝦仁 / 花枝 / 彩椒 / 花椰菜 / 牛奶 / 鯛魚片 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ | |
| | 肉骨茶湯 | 豬肉 / 油豆腐 / 枝竹 / 金針菇 / 大陸妹 / 肉骨茶中藥包 | | ◎ | ◎ | | | |
| | 點心 蘋果 | 蘋果 | | | | ◎ | | |
| | 點心 黑芝麻饅頭 | 麵粉 / 黑芝麻 / 酵母 / 糖 | ◎ | | | | ◎ | ◎ |
| 五 10/31 | 點心 豆漿 | 黃豆 | | ◎ | | | | |
| | 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 / 南瓜 | ◎ | ◎ | ◎ | | ◎ | |
| | 蓮霧 | 蓮霧 | | | | ◎ | | |
| | 點心 仙草牛奶 | 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！