



★營養師的溫馨小提醒：偏挑食改善方法之傳達正向、參與其中、增加體驗與成就感

### 1. 參與購買

★建議每次購買食材時,父母可帶著孩子去菜市場或者超市讓孩子幫忙拿取或挑選方式來增加接觸食材的機會。

### 2. 動手烹煮

★每次煮飯時多讓孩子充當小幫手,可選擇簡單任務讓孩子完成並給予獎勵,讓孩子對自己烹煮的食物更有專屬感增加進食意願度

### 3. 種植蔬果

★在家裡父母可邀請孩子一起栽種日常會食用到的蔬果,讓孩子從中對食物感興趣與能力提升、成果豐收的成就感。

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。





## 12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 12/1 | 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 / 青豆 / 玉米  | ◎         | ◎         | ◎   |     |                  |           |
|        | 冬瓜肉片湯       | 冬瓜 / 豬肉 / 薑絲 / 紅棗                                  |           | ◎         | ◎   | ◎   |                  |           |
|        | 芭樂          | 芭樂                                                 |           |           |     | ◎   |                  |           |
|        | 點心 牛奶布利     | 麵粉 / 雞蛋 / 奶油 / 牛奶                                  | ◎         | ◎         |     |     | ◎                |           |
|        | 牛奶          | 牛奶                                                 |           |           |     |     | ◎                |           |
| 二 12/2 | 午餐 什錦蔬菜雞肉麵  | 白麵條 / 雞肉 / 鴻喜菇 / 黑木耳 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 芹菜 / 魚丸 / 菠菜    | ◎         | ◎         | ◎   |     |                  |           |
|        | 柳丁          | 柳丁                                                 |           |           |     | ◎   |                  |           |
|        | 點心 冰糖銀耳露    | 銀耳 / 紅棗 / 枸杞                                       |           |           | ◎   | ◎   |                  |           |
| 三 12/3 | 午餐 豆瓣燒豆腐飯套餐 | 豆瓣醬 / 白飯 / 豬絞肉 / 豆腐 / 香菇切丁 / 玉米筍丁 / 高麗菜 / 紅椒丁      | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|        | 大瓜魚丸湯       | 大黃瓜 / 魚丸 / 芹菜                                      |           | ◎         | ◎   |     |                  |           |
|        | 香蕉          | 香蕉                                                 |           |           |     | ◎   |                  |           |
|        | 點心 蔬菜冬粉湯    | 蔬菜 / 冬粉 / 蛋                                        | ◎         | ◎         | ◎   |     |                  |           |
| 四 12/4 | 午餐 壽喜燒丼飯    | 白飯 / 豬肉 / 洋蔥 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 香菇 / 高麗菜 / 雞蛋 / 白芝麻 / 青江菜 | ◎         | ◎         | ◎   |     |                  | ◎         |
|        | 番茄          | 番茄                                                 |           |           |     | ◎   |                  |           |
|        | 點心 五穀饅頭     | 麵粉 / 穀類 / 酵母 / 糖                                   | ◎         |           |     |     |                  |           |
|        | 杏仁茶         | 杏仁                                                 |           |           |     |     |                  | ◎         |
| 五 12/5 | 午餐 咖哩豬肉飯    | 白飯 / 咖哩 / 洋蔥 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 梅花豬肉 / 黑芝麻 / 四季豆        | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                | ◎         |
|        | 大白番茄蛋花湯     | 白菜 / 番茄 / 芹菜 / 蛋 / 鴻喜菇                             |           | ◎         | ◎   |     |                  |           |
|        | 蘋果          | 蘋果                                                 |           |           |     | ◎   |                  |           |
|        | 點心 關東煮      | 白蘿蔔 / 芹菜 / 貢丸 / 美白菇 / 玉米 / 柴魚 / 油豆腐                | ◎         | ◎         | ◎   |     |                  |           |

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！



## 12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 12/8  | 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 | ◎     | ◎     | ◎   |     | ◎        |       |
|         | 午餐 紫菜吻魚蛋花湯 | 吻仔魚 / 紫菜 / 雞蛋 / 青蔥                                           |       | ◎     | ◎   |     | ◎        |       |
|         | 點心 芭樂      | 芭樂                                                           |       |       |     | ◎   |          |       |
|         | 點心 鹹奶油麵包   | 麵粉 / 奶油 / 牛奶                                                 | ◎     |       |     |     | ◎        |       |
|         | 點心 芝麻牛奶    | 牛奶 / 芝麻粉                                                     |       |       |     |     | ◎        | ◎     |
| 二 12/9  | 午餐 藥膳豬肉湯麵  | 白麵 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 高麗菜 / 杏鮑菇 / 紅棗 / 枸杞 / 當歸 / 梅花肉 / 豆皮 / 珊瑚菇   | ◎     | ◎     | ◎   | ◎   |          |       |
|         | 點心 蜜棗      | 蜜棗                                                           |       |       |     | ◎   |          |       |
|         | 點心 洋芋雞肉濃湯  | 雞肉 / 牛奶 / 洋蔥 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 蛋                                 | ◎     | ◎     | ◎   |     | ◎        | ◎     |
| 三 12/10 | 午餐 糖醋雞丁蛋燴飯 | 白飯 / 彩椒 / 雞肉 / 洋蔥 / 青椒 / 蛋 / 節瓜                              | ◎     | ◎     | ◎   |     |          |       |
|         | 午餐 豆腐味噌湯   | 海帶 / 豆腐 / 味噌 / 小魚乾                                           |       | ◎     | ◎   |     | ◎        |       |
|         | 點心 香蕉      | 香蕉                                                           |       |       |     | ◎   |          |       |
|         | 點心 烤地瓜     | 地瓜                                                           | ◎     |       |     |     |          |       |
| 四 12/11 | 午餐 鱸魚海產粥   | 白飯 / 花枝 / 蝦仁 / 肉絲 / 魚丸 / 芹菜 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 鱸魚 / 蚵白菜           | ◎     | ◎     | ◎   |     |          |       |
|         | 點心 蘋果      | 蘋果                                                           |       |       |     | ◎   |          |       |
|         | 點心 花饅頭     | 麵粉 / 糖 / 酵母                                                  | ◎     |       |     |     |          |       |
|         | 點心 麥茶      | 小麥                                                           | ◎     |       |     |     |          |       |
| 五 12/12 | 午餐 番茄肉醬麵   | 麵 / 番茄 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 青豆 / 豬肉 / 蘑菇 / 洋蔥 / 青花椰                  | ◎     | ◎     | ◎   |     |          |       |
|         | 午餐 金針香菇肉絲湯 | 金針菇 / 豬肉絲 / 昆布 / 香菇 / 大白菜                                    |       | ◎     | ◎   |     | ◎        |       |
|         | 點心 柳丁      | 柳丁                                                           |       |       |     | ◎   |          |       |
|         | 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！



## 12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 12/15 | 午餐   | 三杯雞丁炒飯  | ◎         | ◎         | ◎   |     |                  |           |
|         |      | 大頭菜豬肉湯  | ◎         | ◎         | ◎   |     |                  |           |
|         |      | 芭樂      |           |           |     | ◎   |                  |           |
|         | 點心   | 小蛋塔     | ◎         | ◎         |     |     | ◎                |           |
|         |      | 牛奶      |           |           |     |     | ◎                |           |
| 二 12/16 | 午餐   | 肉燥擔仔湯麵  | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|         |      | 番茄      |           |           |     | ◎   |                  |           |
|         | 點心   | 紅豆紫米粥   | ◎         |           |     |     | ◎                | ◎         |
| 三 12/17 | 午餐   | 蔥燒肉片燴飯  | ◎         | ◎         | ◎   |     |                  |           |
|         |      | 羅宋湯     | ◎         | ◎         | ◎   |     |                  |           |
|         |      | 香蕉      |           |           |     | ◎   |                  |           |
|         | 點心   | 麥片牛奶    | ◎         |           |     |     | ◎                |           |
| 四 12/18 | 午餐   | 南瓜雞肉燴飯  | ◎         | ◎         | ◎   |     |                  |           |
|         |      | 火龍果     |           |           |     | ◎   |                  |           |
|         | 點心   | 銀絲卷     | ◎         |           |     |     |                  |           |
|         |      | 豆漿      |           | ◎         |     |     |                  |           |
| 五 12/19 | 午餐   | 滷味拌意麵   | ◎         | ◎         | ◎   |     |                  | ◎         |
|         |      | 玉米海帶蛋花湯 | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|         |      | 蘋果      |           |           |     | ◎   |                  |           |
|         | 點心   | 手工米漿西米露 | ◎         |           |     |     |                  | ◎         |

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！



## 12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 | 12/22 | 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                | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|   |       | 白蘿蔔貢丸湯      | 白蘿蔔 / 貢丸 / 香菜 / 米線                                      | ◎         | ◎         | ◎   |     |                  |           |
|   |       | 芭樂          | 芭樂                                                      |           |           |     | ◎   |                  |           |
|   |       | 點心 起司麵包     | 麵粉 / 起司 / 酵母 / 糖                                        | ◎         |           |     |     | ◎                |           |
|   |       | 奇亞籽牛奶       | 牛奶 / 奇亞籽                                                |           |           |     |     | ◎                | ◎         |
| 二 | 12/23 | 午餐 日式味噌拉麵   | 麵條 / 味噌 / 豬肉片 / 青江菜 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 蔥 / 洋蔥 / 海苔 / 生香菇 / 豆腐 | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|   |       | 番茄          | 番茄                                                      |           |           |     | ◎   |                  |           |
|   |       | 點心 綠豆蒜米苔目   | 綠豆蒜 / 米苔目                                               | ◎         |           |     |     |                  |           |
| 三 | 12/24 | 午餐 台式肉燥飯套餐  | 白飯 / 木耳 / 鴻喜菇 / 紅蘿蔔 / 奶油白菜 / 豬肉末 / 青蔥 / 黑芝麻             | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                | ◎         |
|   |       | 香菇雞湯        | 香菇 / 雞肉丁 / 昆布 / 白蘿蔔                                     |           | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|   |       | 香蕉          | 香蕉                                                      |           |           |     | ◎   |                  |           |
|   |       | 點心 麻油蛋麵線    | 麵線 / 雞蛋 / 麻油 / 高麗菜 / 枸杞                                 | ◎         | ◎         | ◎   | ◎   |                  |           |
| 五 | 12/26 | 午餐 蘑菇白醬義大利麵 | 義大利麵條 / 牛奶 / 奶油 / 洋蔥 / 紅彩椒 / 雞肉 / 青花椰 / 玉米筍 / 蘑菇        | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|   |       | 山藥蓮子肉片湯     | 山藥 / 蓮子 / 豬肉片                                           | ◎         | ◎         |     |     |                  |           |
|   |       | 火龍果         | 火龍果                                                     |           |           |     | ◎   |                  |           |
|   |       | 點心 吐司       | 麵粉                                                      | ◎         |           |     |     |                  |           |
|   |       | 龍眼干茶        |                                                         |           |           |     | ◎   |                  |           |

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！



## 12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 12/29 | 午餐 古早味醬香蛋炒飯 | 白飯 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 蔥 / 洋蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 青豆 / 玉米 / 青江菜              | ◎         | ◎         | ◎   |     |                  |           |
|         | 猴頭菇麻油雞湯     | 雞肉 / 猴頭菇 / 袖珍菇 / 凍豆腐 / 高麗菜 / 洋蔥 / 薑 / 枸杞                        | ◎         | ◎         | ◎   | ◎   |                  |           |
|         | 芭樂          | 芭樂                                                              |           |           |     | ◎   |                  |           |
|         | 點心 紅豆麵包     | 麵粉 / 紅豆 / 酵母 / 糖                                                | ◎         |           |     |     |                  |           |
|         | 牛奶          | 牛奶                                                              |           |           |     |     | ◎                |           |
| 二 12/30 | 午餐 南瓜洋蔥湯麵   | 白麵條 / 南瓜 / 鴻喜菇 / 黑木耳 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 芹菜 / 豬絞肉 / 魚丸 / 洋蔥 / 雞蛋 / 油菜 | ◎         | ◎         | ◎   |     |                  |           |
|         | 番茄          | 番茄                                                              |           |           |     | ◎   |                  |           |
|         | 點心 薏仁湯      | 薏仁 / 糖                                                          | ◎         |           |     |     |                  |           |
| 三 12/31 | 午餐 油蔥雞肉飯套餐  | 白飯 / 雞肉 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 青松 / 香菇 / 洋蔥 / 豆干 / 雞蛋 / 尼龍白菜               | ◎         | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|         | 白菜滷湯        | 香菇 / 白菜 / 扁魚 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 豆皮 / 蝦米                               |           | ◎         | ◎   |     | ◎                |           |
|         | 香蕉          | 香蕉                                                              |           |           |     | ◎   |                  |           |
|         | 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！