



★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

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。

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。





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 12/1	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	◎	◎	◎			◎
	牛蒡百菇肉絲湯	牛蒡 / 香菇 / 雞肉 / 金滑菇 / 秀珍菇		◎	◎			
	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 紫菜叻魚蛋花湯	叻仔魚 / 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 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 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 12/15	午餐 三杯雞丁炒飯	白飯 / 雞肉 / 雞蛋 / 彩椒 / 杏鮑菇 / 高麗菜 / 洋蔥 / 薑 / 九層塔	◎	◎	◎			
	大頭菜豬肉湯	豬肉 / 大頭菜 / 玉米 / 紅蘿蔔 / 香菜	◎	◎	◎			
	芭樂	芭樂				◎		
	點心 小蛋塔	麵粉 / 酵母 / 糖 / 牛奶 / 雞蛋	◎	◎			◎	
	牛奶	牛奶					◎	
二 12/16	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	◎	◎	◎		◎	
	番茄	番茄				◎		
	點心 紅豆紫米粥	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	◎				◎	◎
三 12/17	午餐 蔥燒肉片燴飯	白飯 / 豬肉 / 青蔥 / 洋蔥 / 鴻喜菇 / 油菜 / 玉米筍 / 小黃瓜	◎	◎	◎			
	羅宋湯	牛番茄 / 豬肉 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 西芹 / 花椰菜 / 月桂葉	◎	◎	◎			
	香蕉	香蕉				◎		
	點心 麥片牛奶	麥片 / 牛奶	◎				◎	
四 12/18	午餐 南瓜雞肉燴飯	白飯 / 南瓜 / 雞肉 / 洋蔥 / 香菇 / 荷蘭豆 / 紫洋蔥	◎	◎	◎			
	青菜豆腐蛋花湯	豆腐 / 雞蛋 / 大白菜 / 蔥		◎	◎			
	火龍果	火龍果				◎		
	點心 銀絲卷	麵粉 / 酵母 / 糖	◎					
	豆漿	黃豆		◎				
五 12/19	午餐 滷味拌意麵	意麵 / 豬肉 / 白蘿蔔 / 杏鮑菇 / 豆包 / 青花椰 / 花生	◎	◎	◎			◎
	玉米海帶蛋花湯	玉米 / 海帶 / 雞蛋 / 小魚乾	◎	◎	◎		◎	
	蘋果	蘋果				◎		
	點心 手工米漿西米露	在來米 / 花生	◎					◎

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	12/22	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 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 12/29	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！