



★營養師的溫馨小提醒：偏偏挑食改善方法之尊重喜好、聰明替換、營養一樣100分

### 1. 孩童成長階段性的部分挑食

★試問小時候是不是也有自己不喜歡吃的食物排行榜,例如:白飯、肉類、蔬菜等食物,但長大後接受度就提高甚至會反轉成喜歡.

### 2. 不吃特定某單一食物、缺乏攝取特殊營養成分

★:很多人因乳糖不耐不敢喝牛奶,而牛奶最大來源為身體可補充鈣質所需能促進骨骼成長其實只要找其他食材攝取補足即可,例如鈣質不低的海鮮類小魚乾和蝦米;豆類的豆干或黃豆製品;堅果類的黑芝麻;蔬菜類的海帶、芥藍菜等都可補足.

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. 尊重、同理心天生對食物的喜好

★父母不妨捫心自問:自己屬於好養都不挑食型的楷模?很多大人自今都不愛吃紅蘿蔔和青豆、苦瓜等食物,又何苦要求自家孩子所有食物都要百分百的喜歡呢?只要成長的每個階段都在合理範圍,其實快樂進食才是營養吸收最大推進力!。





## 1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
五 1/2	水餃	水餃皮 / 豬絞肉 / 青蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎			
	午餐 玉米濃湯	玉米粒 / 牛奶 / 紅蘿蔔 / 馬鈴薯 / 蘑菇 / 雞蛋 / 南瓜籽 / 青花椰菜	◎	◎	◎		◎	◎
	芭樂	芭樂				◎		
	點心 水煮蛋	雞蛋		◎				
	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！





## 1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	1/5	午餐 打拋豬肉炒飯	白飯 / 洋蔥 / 雞蛋 / 豬絞肉 / 高麗菜 / 青蔥 / 蕃茄 / 四季豆 / 玉米	◎	◎	◎			
		青菜貢丸湯	青菜 / 貢丸 / 芹菜		◎	◎			
		芭樂	芭樂				◎		
		點心 蔥花麵包	麵粉 / 蔥花	◎		◎			
二	1/6	牛奶	牛奶					◎	
		午餐 鮮魚蔬菜湯麵	麵條 / 鱸魚 / 白菜 / 豆腐 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 筍絲 / 珊瑚菇 / 青江菜	◎	◎	◎			
		鳳梨	鳳梨				◎		
		點心 桂圓米糕粥	桂圓 / 糯米	◎			◎		
三	1/7	午餐 滷豆干鮑菇雞丁套餐	白飯 / 杏鮑菇 / 洋蔥 / 雞肉丁 / 彩椒 / 豆干 / 奶油白菜	◎	◎	◎		◎	
		麻油雞湯	薑 / 枸杞 / 雞肉 / 高麗菜 / 香菇		◎	◎	◎		
		香蕉	香蕉				◎		
		點心 燒仙草	綠豆 / 紅豆 / 薏仁 / 仙草	◎					
四	1/8	午餐 玉米鮭魚粥	白飯 / 鮭魚 / 玉米 / 小白菜 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / 秀珍菇 / 鴻喜菇 / 高麗菜 / 雞蛋 / 小松菜	◎	◎	◎		◎	
		蘋果	蘋果				◎		
		點心 黑芝麻饅頭	麵粉 / 黑芝麻 / 酵母 / 糖	◎				◎	◎
		韓國柚子茶	柚子				◎		
五	1/9	午餐 什錦台式肉羹麵	麵條 / 手工肉羹 / 扁魚 / 白菜 / 香菇 / 雞蛋 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 筍絲 / 豬肉片	◎	◎	◎			
		番茄	番茄				◎		
		點心 古早味蘿蔔糕湯	蘿蔔糕 / 豬絞肉 / 香菇 / 芹菜	◎	◎	◎			

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！



## 1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 1/12	午餐 櫻花蝦日式炒飯	白飯 / 櫻花蝦 / 洋蔥 / 雞蛋 / 豬絞肉 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 毛豆 / 高麗菜 / 青蔥	◎	◎	◎		◎	
	狗尾草雞湯	雞肉 / 薑片 / 黃耆 / 美白菇 / 狗尾草		◎	◎		◎	
	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 1/13	午餐 當歸豬肉湯麵	麵 / 豬肉片 / 紅蘿蔔 / 黑木耳 / 高麗菜 / 秀珍菇 / 紅棗 / 枸杞 / 當歸 / 素皮絲	◎	◎	◎	◎		
	柳丁	柳丁				◎		
	點心 絲瓜魚丸湯	絲瓜 / 虱目魚丸 / 香菜		◎	◎			
三 1/14	午餐 洋蔥彩椒肉片套餐	白飯 / 洋蔥 / 彩椒 / 豬肉 / 黑葉白菜 / 甜豆筴	◎	◎	◎			
	味噌豆腐湯	海帶 / 豆腐 / 味噌 / 小魚乾		◎	◎		◎	
	香蕉	香蕉				◎		
	點心 鍋貼	鍋貼皮 / 豬肉餡 / 高麗菜	◎	◎	◎			
四 1/15	午餐 肉片大腸麵線	麵線 / 豬肉 / 大腸 / 筍絲 / 柴魚 / 紅蘿蔔 / 香菜	◎	◎	◎			
	番茄	番茄				◎		
	點心 黑糖饅頭	麵粉 / 黑糖 / 酵母	◎					
	養生茶	紅棗 / 枸杞 / 黃耆				◎		
五 1/16	午餐 蠔油雞丁蓋飯	白飯 / 雞肉 / 蔥 / 紅蘿蔔 / 雞蛋 / 蠔油 / 玉米筍 / 美白菇 / 青椒 / 油菜	◎	◎	◎			
	山藥肉片湯	枸杞 / 山藥 / 豬肉片 / 白蘿蔔 / 黑蠔菇	◎	◎		◎		
	蘋果	蘋果				◎		
	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！





## 1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 1/19	午餐 腰果蝦仁蛋炒飯	白飯 / 腰果 / 蝦仁 / 雞蛋 / 肉絲 / 紅蘿蔔 / 玉米 / 毛豆 / 玉米筍 / 洋蔥 / 櫛瓜	◎	◎	◎		◎	◎
	午餐 南瓜蔬菜雞湯	南瓜 / 高麗菜 / 芹菜 / 小白菜 / 雞肉	◎	◎	◎			
	點心 芭樂	芭樂				◎		
	點心 海綿蛋糕	麵粉 / 酵母 / 糖	◎					
	點心 牛奶	牛奶					◎	
二 1/20	午餐 香菇雞湯麵	麵條 / 雞肉 / 香菇 / 木耳 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 洋蔥 / 薑 / 枸杞 / 青江菜	◎	◎	◎	◎		
	點心 鳳梨	鳳梨				◎		
	點心 芝麻糊西米露	芝麻粉 / 西米露	◎					
三 1/21	午餐 滷油豆腐肉燥飯套餐	白飯 / 油豆腐 / 奶油白菜 / 紅蘿蔔 / 豬肉末 / 黑芝麻	◎	◎	◎		◎	◎
	午餐 人蔘雞湯	蔘鬚 / 高麗菜 / 枸杞 / 雞肉 / 秀珍菇 / 薑 / 紅棗		◎	◎	◎		
	點心 香蕉	香蕉				◎		
	點心 蔬菜冬粉湯	菠菜 / 冬粉 / 蛋 / 豆芽菜 / 蝦米	◎	◎	◎			
四 1/22	午餐 莧菜吻魚絞肉粥	白飯 / 紅蘿蔔 / 毛豆 / 雞蛋 / 莧菜 / 玉米 / 吻仔魚 / 豬絞肉	◎	◎	◎		◎	
	點心 蘋果	蘋果				◎		
	點心 芋泥包	麵粉 / 芋泥 / 糖 / 酵母	◎					
	點心 洛神花茶	洛神花			◎			
五 1/23	午餐 台式炒米粉	米粉 / 豬絞肉 / 蝦米 / 紅蘿蔔 / 木耳 / 高麗菜 / 香菇 / 豆芽菜 / 豆干片 / 碗豆苗	◎	◎	◎		◎	
	午餐 紫菜蛋花湯	紫菜 / 雞蛋 / 金針菇 / 白精靈菇 / 昆布 / 豬絞肉		◎	◎		◎	
	點心 番茄	番茄				◎		
	點心 花生牛奶	花生 / 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！



## 1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	1/26	午餐 脆瓜番茄肉絲蛋炒飯	白飯 / 小黃瓜 / 番茄 / 豬肉絲 / 雞蛋 / 玉米 / 毛豆 / 紅蘿蔔	◎	◎	◎		◎	
		皇帝豆豬肉湯	皇帝豆 / 玉米 / 豬肉 / 白蘿蔔 / 香菜 / 薑片	◎	◎	◎			
		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	1/27	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 / 黃豆芽	◎	◎	◎		◎	
		柳丁	柳丁				◎		
		點心 紅豆紫米粥	紫米 / 紅豆 / 白芝麻	◎				◎	◎
三	1/28	午餐 馬鈴薯燉肉飯套餐	白飯 / 豬肉 / 馬鈴薯 / 紅蘿蔔 / 洋蔥 / 青江菜 / 番茄 / 鴻喜菇	◎	◎	◎			
		什錦蔬菜湯	大白菜 / 白蘿蔔 / 西芹 / 美白菇 / 秀珍菇 / 豆皮 / 豆節			◎			
		香蕉	香蕉				◎		
		點心 包蛋旗魚黑輪	旗魚漿 / 雞蛋	◎	◎				
四	1/29	午餐 奶油雞丁燉飯	白米 / 雞丁 / 紅藜麥 / 洋蔥 / 香菇 / 鮮奶 / 蒜 / 義大利香料 / 彩椒 / 蘑菇 / 青花椰菜	◎	◎	◎		◎	
		豆薯蛋花湯	豆薯 / 雞蛋 / 蔥	◎	◎	◎			
		蘋果	蘋果				◎		
		點心 紅豆饅頭	麵粉 / 紅豆	◎					
		菊花茶	菊花						
五	1/30	午餐 台式花枝羹炒意麵	意麵 / 花枝 / 洋蔥 / 青蔥 / 高麗菜 / 紅蘿蔔 / 雞蛋 / 蝦仁 / 荷蘭豆	◎	◎	◎			
		番茄	番茄				◎		
		點心 枸杞養生雞肉粥	白飯 / 枸杞 / 美白菇 / 秀珍菇 / 玉米 / 毛豆 / 紅蘿蔔 / 高麗菜 / 雞肉	◎	◎	◎	◎	◎	

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！