幼兒點心食譜

臺北市信義區健康服務中心

廣告

前言

飲食習慣的養成，受家庭與社會環境影響，為營造幼兒健康飲食環境，本中心以「天然、營養、均衡」原則，編製健康幼兒點心食譜，提供幼托園所、保姆及家長參考。

食譜食材以含膳食纖維及維生素的全穀根莖類、促進組織生長發育的豆魚蛋肉類、提供骨骼發育的堅果、小魚及奶製品、佐以含有維生素與礦物質的香菇、海帶芽、紅蘿蔔、絲瓜及葉菜等蔬菜與少糖天然水果甜品，調配組合成多樣的健康點心，食譜內的均衡營養資訊、營養師小叮嚀及主廚小秘方是本書特色，讓飲食調配者能夠輕鬆煮出健康點心。

「每日的生活，是最好的教育」，邀請幼托園所、老師及幼兒家長共同努力，以少糖、少人工製品及「我的餐盤」均衡飲食概念，聰明煮，孩童營養跟著來。

臺北市信義區健康服務中心

專家的話

黃冠銘 主廚

幼兒餐點需要比成人更重視食材顏色搭配，豐富的顏色較能引起孩子的興趣，蔬菜切小丁，可避免孩子對蔬菜因刻板印象產生排斥，嘗試並逐漸喜歡蔬食的味道。近來，食安問題時有所聞，使許多家長對於外食有衛生安全顧忌，本食譜以淺顯易懂的烹調方式並加上營養師把關，讓幼兒園及家長可以為小孩做出好吃與營養的小點心。

陳柏方 營養師

幼兒期是重要的飲食行為養成關鍵期，除了讓幼兒的發育能夠符合生長曲線外，正確的飲食行為也相對重要。對幼兒來說，各種食物都是新奇的體驗，因此家長在這個階段扮演一位重要的食物供應商，除了給予幼兒天然、均衡、多元的食物外，也能依咀嚼發展調整食物的質地，並且營造合適的進食環境。本食譜藉由常見的食材，變化出各種適合幼兒攝取的均衡、簡單點心，讓家長放心、輕鬆的一起跨越幼兒期。

何宜蓁 營養師

小朋友的點心攝取，可能會影響長大後的口味及飲食習慣，因此家長們應慎選點心，若能在家與小朋友一同共同製作，不但吃的安心，更可增加親子間情感喔。

歐于詳 營養師

幼兒時期的成長及發展非常快速，因此小朋友的飲食營養是很重要的，除了三餐均衡以外，也可提供健康多元的點心增加熱量及營養的攝取。供應時應採用天然食材加以製備，避免過多的加工品及調味料，讓小朋友們都能獲得足夠營養素，活力滿滿！

幼兒點心食譜 目錄

04 菠菜小魚粥

05 香菇雞肉糙米粥

06 紫米紅棗桂圓粥

07 玉米蛋花鮮蔬粥

08 洋蔥山藥排骨湯

09 枸杞黑糖芝麻小饅頭．豆漿

10 三角鮮蔬飯糰．味增豆腐湯

11 水果吐司三明治．鮮奶

12 翡翠麵線湯

13 芋頭米粉湯

14 南瓜糙米排骨粥

15 黑糖薑汁地瓜湯

16 鮮蔬吻魚麵線

17 紅豆牛奶湯

18 青菜餛飩湯

19 全穀饅頭．南瓜豆漿

20 南瓜地瓜湯

21 桂圓麥片粥

22 手作雞蛋布丁

23 綠豆薏仁湯

24 時令水果洋菜凍

（食譜份量以 1 人計算）

菠菜小魚粥

歐于詳營養師　小叮嚀

1. 吻仔魚中富含鈣質，有助於強化骨骼及牙齒健康。
2. 菠菜含有豐富的維他命 C、胡蘿蔔素、蛋白質、礦物質、鈣、鐵等營養，有助於改善貧血及保護視力。

材料

米	40 克
水	500 C.C.
鹽	少許（約 1/5 茶匙）
糖	少許（約 1/5 茶匙）
嫩菠菜	20 克（亦可以莧菜代替）
吻仔魚	20 克
三島香鬆	少許
檸檬皮屑	少許

做法

1. 米洗淨瀝乾備用。
2. 米加水煮至沸騰後，轉小火續煮 20 分鐘。
3. 加入吻仔魚、鹽、糖，拌勻後再煮 5 分鐘。
4. 起鍋時，將嫩菠菜放入攪拌即可盛碗。
5. 上桌前撒上些許三島香鬆與檸檬皮屑即完成。

主廚小秘方

1. 嫩菠菜切成小片段狀，拌入沸騰的粥＜離火＞，避免久煮，減少營養素的破壞。
2. 可先將粥底＜水＋生米＞煮好，再加入調味，避免水份蒸發後太鹹。

營養資訊

熱量	159 大卡
蛋白質	5.8 克
脂肪	0.6 克
碳水化合物	31.9 克
鈉	444 毫克

全穀根莖類	2 份
豆魚肉蛋類	0.3 份
蔬菜類	0.2 份
水果類	0 份
油脂與堅果種子類	0 份
低脂奶類	0 份

六大類食物

香菇雞肉糙米粥

陳柏方營養師　小叮嚀

1. 香菇雞是臺灣常見的湯品，提供蔬菜及蛋白質，加入澱粉，就是均衡的一道簡單餐。
2. 糙米優於白米提供纖維、鉀、鎂、B 群，是很棒的澱粉來源，利用熬煮技巧軟化口感，適合小朋友補充。

材料

乾香菇	10 克 (約 3 小朵)
鹽	少許
薑	少許
水	450C.C.
小雞腿	1 隻
糙米	40 克
蔥花	少許

做法

1. 乾香菇洗淨用 600C.C. 熱水浸泡，泡開後切小塊，小雞腿洗淨備用。
2. 上述材料全部混合煮開，煮開後電鍋蒸 40 分鐘。
3. 將湯料濾出，用湯汁去煮糙米，糙米先煮至沸騰，後轉小火續煮 20 分鐘。
4. 待糙米煮熟時，調味後即可盛盤擺入湯料，最後灑上蔥花即可。

主廚小秘方

1. 糙米先泡水，較易煮熟。
2. 調味待完成時再下鍋才不會過鹹。

營養資訊

熱量	207.5 大卡
蛋白質	11.5 克
脂肪	3 克
碳水化合物	32.5 克
鈉	220 毫克

全穀根莖類	2 份
豆魚肉蛋類	1 份
蔬菜類	0.5 份
水果類	0 份
油脂與堅果種子類	0 份
低脂奶類	0 份

六大類食物

紫米紅棗桂圓粥

歐于詳營養師　小叮嚀

紅棗含有蛋白質、脂肪及多種礦物質元素，如：鈣、磷、鐵等，也富含維生素 C 有助於提升免疫力，其天然的甜味用來熬煮甜湯也能減少過多的糖份添加。

材料

米	40 克
水	500 C.C.
紫米	少許（約 1/5 茶匙）
桂圓肉	少許（約 1/5 茶匙）
紅棗	20 克（亦可以莧菜代替）
甘草片	20 克
紅糖	少許
檸檬汁	數滴少許
鹽	少許約 1/5 茶匙

做法

1. 紫米先用溫開水浸泡加速軟化。
2. 米與紫米洗淨瀝乾備用。
3. 將米，紫米加水先煮至沸騰，後轉小火續煮 20 分鐘。
4. 將桂圓肉、紅棗、紅糖、甘草及鹽加入，煮沸 2 分後，離火悶 3 分鐘。
5. 起鍋前加入些許檸檬汁拌勻，即可盛盤。

主廚小秘方

1. 紅棗洗淨瀝乾後，先用刀子劃幾刀，可增加紅棗香氣及甜味入粥。
2. 腸胃及消化較差者可用糯小米替換紫米。
3. 加入鹽、檸檬汁與甘草可解膩並增加香氣及提升口味層次感。

營養資訊

熱量	268 大卡
蛋白質	5 克
脂肪	0.8 克
碳水化合物	62.1 克
鈉	349 毫克

全穀根莖類	2 份
豆魚肉蛋類	0 份
蔬菜類	0 份
水果類	0.3 份
油脂與堅果種子類	0 份
低脂奶類	0 份

六大類食物

玉米蛋花鮮蔬粥

陳柏方營養師　小叮嚀

1. 健康均衡飲食基本三要素：澱粉、蔬菜與蛋白質，簡單粥品挑對食物就能營養滿分。
2. 玉米可提供葉黃素和黑芝麻可提供鈣質，是簡單粥品的加分點。

材料

米	40 克
水	500 C.C.
鹽	少許
糖	1/5 茶匙
高麗菜	20 克
新鮮玉米	10 克
黑芝麻	少許
蔥花	少許
生雞蛋	1 粒

做法

1. 米洗淨瀝乾，蛋打入鍋中成蛋液備用。
2. 米加水先煮至沸騰，後轉小火續煮 20 分鐘。
3. 加入高麗菜、新鮮玉米、鹽和糖，拌勻再煮 5 分鐘，加入蛋液攪拌成蛋花狀，即可盛碗。
4. 盛碗後，撒上黑芝麻與蔥花。

主廚小秘方

粥底（水＋生米）可先煮起來，調味後下，預防水份蒸發後太鹹。

營養資訊

熱量	234 大卡
蛋白質	11.5 克
脂肪	9.5 克
碳水化合物	33.2 克
鈉	230 毫克

全穀根莖類	2.15 份
豆魚肉蛋類	1 份
蔬菜類	0.2 份
水果類	0 份
油脂與堅果種子類	0.1 份
低脂奶類	0 份

六大類食物

洋蔥山藥排骨湯

陳柏方營養師　小叮嚀

1. 澱粉的來源不單只有米飯與麵條，山藥、南瓜、地瓜…等都是很棒的澱粉來源，而且是未精緻過的澱粉，提供更多元營養素，可多多善用。
2. 洋蔥是天然的辛香料，天然的甜味可解決家長對食品添加物的擔憂，而且又可以補充植化素及纖維，一舉多得。

材料

葡萄籽油	1 茶匙
山藥	30 克
洋蔥	30 克
排骨	60 克
水	300 C.C.
鹽	少許
香菜	少許

做法

1. 洋蔥切塊狀，排骨先洗淨川燙，水洗淨備用。
2. 葡萄籽油炒香洋蔥，加入水煮開。
3. 將洋蔥、山藥加入 2. 中煮熟。
4. 加入鹽、胡椒調味後盛盤。
5. 灑上香菜裝飾。

主廚小秘方

務必等所有湯料煮好時再下調味，可以依食材自然鮮甜度調整調味的多寡。

營養資訊

熱量	210 大卡
蛋白質	13 克
脂肪	13.5 克
碳水化合物	7.9 克
鈉	210 毫克

全穀根莖類	0.43 份
豆魚肉蛋類	1.7 份
蔬菜類	0.3 份
水果類	0 份
油脂與堅果種子類	1 份
低脂奶類	0 份

六大類食物

枸杞黑糖芝麻小饅頭．豆漿

陳柏方營養師　小叮嚀

1. 市售饅頭常有食品添加的風險，自己做饅頭最安心，用枸杞、黑糖、芝麻來創造天然香氣，食的安心、天然又健康。
2. 饅頭僅有提供澱粉，簡單搭配一杯豆漿或鮮奶，即能增加蛋白質補充。

材料

饅頭

中筋麵粉	30 克
黑糖	1 茶匙
酵母	1/4 茶匙
水	10 C.C.
葡萄籽油	1/5 茶匙
枸杞	數顆
白芝麻	少許
豆漿	1 杯

做法

1. 黑糖跟水煮開拌勻放冷備用。
2. 加入麵粉、酵母、葡萄籽油與 1. 黑糖水拌勻。
3. 放入枸杞和黑白芝麻拌均勻。
4. 取一個鋼盆放入麵糰準備發酵。
5. 發酵至 1 倍大小即可。
6. 將麵糰擀平捲起，切塊狀。
7. 將塊狀饅頭放到饅頭蒸紙上進行最後一次發酵。
8. 蒸籠放到蒸鍋上蒸約 20 分鐘。

主廚小秘方

1. 蒸籠放到蒸鍋上以冷水開始大火蒸。
2. 水開轉中火鍋蓋開一小縫隙透氣，過 1-2 分鐘再將鍋蓋全開，避免表皮不完整。

營養資訊

熱量	243 大卡
蛋白質	8.5 克
脂肪	4.5 克
碳水化合物	42.5 克
鈉	0 毫克

全穀根莖類	1.5 份
豆魚肉蛋類	1 份
蔬菜類	0 份
水果類	0 份
油脂與堅果種子類	0.3 份
低脂奶類	0 份

六大類食物

三角鮮蔬飯糰．味增豆腐湯

陳柏方營養師　小叮嚀

1. 香菇、木耳、紅蘿蔔、海帶芽都是青菜，在飲食過程中除了讓小朋友認識青菜種類外，從小也養成不挑食好習慣。
2. 簡單的湯品，利用豆腐增加蛋白質、小魚乾增加鈣質、海帶芽增加纖維補充，健康好簡單。

材料

壽司

壽司米	1/3 杯
海苔	少許
碎堅果	少許（約 5 克）
香菇	少許（約 5 克）
木耳	少許（約 3 克）
紅蘿蔔丁	少許（約 3 克）

味增湯

味增	適量（5 克）
柴魚高湯	125C.C.
鹽	少許
糖	1/5 茶匙
豆腐	適量（10 克）
蔥花	少許
海帶芽	少許
小魚乾	少許
昆布	少許

做法

三角鮮蔬飯糰

1. 將 1/2 份壽司飯放至三角模型中，再把香菇、木耳、紅蘿蔔丁放置飯的中心點。
2. 將 1/2 份飯加入模型裡塑形，飯取出黏上海苔，兩邊沾上堅果碎即可。

味增湯

1. 水加昆布冷水煮開，離火加入柴魚片，加蓋浸泡 30 分過濾，即為柴魚高湯。
2. 柴魚高湯加入味增及所有調味料拌勻，煮開備用。
3. 蔥切成蔥花，豆腐切丁，海帶芽泡水，泡開後備用。
4. 將豆腐、海帶芽與小魚乾放入味增湯煮開，撒上蔥花。

主廚小秘方

1. 味增湯要喝時再加熱預防過鹹。
2. 海帶芽泡溫水，泡開馬上濾乾，口感較脆。

營養資訊

熱量	149 大卡
蛋白質	6 克
脂肪	6.25 克
碳水化合物	16.75 克
鈉	424 毫克

六大類食物

全穀根莖類	1 份
豆魚肉蛋類	0.55 份
蔬菜類	0.15 份
水果類	0 份
油脂與堅果種子類	0.7 份
低脂奶類	0 份

水果吐司三明治．鮮奶

陳柏方營養師　小叮嚀

1. 水果三明治是一個可以讓小朋友動手做的點心，讓小朋友拼湊喜歡的水果，除了認識水果外，也增加吃的樂趣。
2. 健康抹醬取代市售的美乃滋、奶油、巧克力醬…等，健康加倍。本點心以吐司 2 片設計，如小朋友食量沒那麼大，可以調整吐司用量。

材料

吐司	2 片
香蕉	20 克
芒果	20 克
奇異果	20 克
全脂牛奶	1 杯
優酪乳	適量（抹醬用）

做法

1. 所有水果去皮切片，用廚房紙巾瀝乾水份備用。
2. 用優酪乳做成健康抹醬。
3. 吐司塗上抹醬，擺上水果，去邊，切成三角狀即完成。

抹醬做法：

1. 全脂牛奶 30C.C. + 優酪乳 10C.C. 混和拌勻。
2. 稍微加熱到有小煙即離火（溫度計 50 度），倒入密封盒，放冷勿加蓋。
3. 冷卻後加蓋放入冰箱。
4. 要使用時再拿出。

主廚小秘方

優酪乳製作時可用電鍋加熱，注意溫度勿超過 50 度。

營養資訊

熱量	478 大卡
蛋白質	16 克
脂肪	8 克
碳水化合物	84 克
鈉	470 毫克

全穀根莖類	4 份
豆魚肉蛋類	0 份
蔬菜類	0 份
水果類	0.8 份
油脂與堅果種子類	0 份
低脂奶類	1 份

六大類食物

翡翠麵線湯

歐于詳營養師　小叮嚀

1. 絲瓜含有維生素 B1、維生素 B2、維生素 C、粗纖維、膳食纖維等營養，本身味道清甜，與食材烹煮可增加天然的香味，減少過多調味品的使用。
2. 枸杞含有類蘿蔔素、玉米黃質、β- 胡蘿蔔素等有助於保護視力的營養素，因此才常被認為有明目的效果，加入菜色中也可以增加菜色的搭配。

材料

絲瓜	60 克
乾麵線	40 克
薑	適量
枸杞	數顆
柴魚	10 克
水	500 C.C.
鹽	1 茶匙
柴魚粉	少許
葡萄籽油	10C.C.

做法

1. 麵線用活水沖洗，洗去鹽粉後下鍋煮熟備用。
2. 絲瓜去皮刨絲，薑去皮切細絲。
3. 熱鍋，加入油爆香將加入絲瓜煮熟。
4. 絲瓜煮熟後，將麵線放入。
5. 調味後放入枸杞即可盛碗，灑上柴魚片。

主廚小秘方

絲瓜的心 (白色部分) 加水可煮成絲瓜高湯備用。

營養資訊

熱量	275 大卡
蛋白質	16.2 克
脂肪	11.5 克
碳水化合物	27.2 克
鈉	447.5 毫克

全穀根莖類	2 份
豆魚肉蛋類	1 份
蔬菜類	0.6 份
水果類	0 份
油脂與堅果種子類	2 份
低脂奶類	0 份

六大類食物

芋頭米粉湯

陳柏方營養師　小叮嚀

1. 芋頭米粉是台灣常見小吃，不過市售口味常偏油偏鹹較不適合小朋友，只要調整油蔥酥及鹽份等用量，其實也是一道均衡的餐點。
2. 蝦米、小魚乾都屬於豆魚肉蛋類，雖鈣質多，但其鈉含量偏高，因此在食材添加上應留意用量，若使用時已含鹹味，鹽巴的添加建議減量。

材料

芋頭	30 克	蒜苗	少許
乾米粉	30 克	水	200C.C.
乾香菇	4 小片	高麗菜	20 克
瘦肉絲	15 克	紅蘿蔔	少許
金勾蝦	少許	鹽	少許
芹菜	少許	香油	1/2 茶匙

做法

1. 芋頭去皮蒸熟，米粉泡水，乾香菇泡水，金勾蝦洗淨泡水。
2. 高麗菜切絲；蒜苗切斜片；芹菜一半切段、一半切末；紅蘿蔔切絲；芋頭切塊；香菇切絲；肉切絲，備用。
3. 米粉入水鍋煮軟撈起；芋頭切塊入油鍋炸至金黃撈起，備用。
4. 起油鍋爆香肉絲、紅蘿蔔絲和香菇絲，加蝦米、香油拌炒，加入高麗菜絲、芹菜段、蒜苗片和少許水，再加入芋頭、水、香菇水和泡蝦水滾煮，加鹽，糖調味，最後放入米粉。
5. 起鍋前加入芹菜末、香油。

主廚小秘方

1. 挑選芋頭，要找外表微微濕潤而且沒有刮痕的芋頭最新鮮，千萬不要挑乾巴巴的芋頭，芋頭切開之後，芋肉潔白的芋頭品質比較好。
2. 芋頭黏液成分中含草酸鈣接觸皮膚容易過敏．芋頭去皮前不要洗水，一方面滑滑的不好削，一方面接觸芋頭容易發癢。

營養資訊

熱量	232 大卡
蛋白質	11.4 克
脂肪	6 克
碳水化合物	32 克
鈉	380 毫克

全穀根莖類	2 份
豆魚肉蛋類	1 份
蔬菜類	0.4 份
水果類	0 份
油脂與堅果種子類	0.6 份
低脂奶類	0 份

六大類食物

南瓜糙米排骨粥

歐于詳營養師　小叮嚀

1. 南瓜含有維生素 A、葉黃素、膳食纖維等營養素，具有保護視力及提升兒童的免疫能力。
2. 糙米富含膳食纖維及維生素 B 群，可預防便秘及促進代謝。

材料

米	30 克
糙米	10 克
水	500 C.C.
鹽	1/5 茶匙
南瓜絲	30 克
小排	10 克
蔥絲	少許
萊姆皮屑	少許

做法

1. 米洗淨瀝乾備用，糙米洗淨後泡水備用。
2. 南瓜刨絲，豬瘦肉切絲，青蔥切絲泡水備用。
3. 米、糙米及南瓜加水後，先煮至沸騰，後轉小火續煮 20 分鐘。
4. 加入鹽和小排拌勻，再煮 3 分鐘即可盛盤。
5. 上桌前撒些許蔥絲及萊姆皮屑。

主廚小秘方

1. 可先將粥底 (水 + 生米) 煮好，再加入調味，避免水份蒸發後太鹹。
2. 豬肉川燙後，用開水洗淨，減少血水等雜質。
3. 南瓜表皮刷洗乾淨後，帶皮煮營養更佳，亦可先蒸熟，再拌入粥底。

營養資訊

熱量	181 大卡
蛋白質	5.6 克
脂肪	2.3 克
碳水化合物	33.8 克
鈉	350.4 毫克

全穀根莖類	2.3 份
豆魚肉蛋類	0.3 份
蔬菜類	0 份
水果類	0 份
油脂與堅果種子類	0 份
低脂奶類	0 份

六大類食物

黑糖薑汁地瓜湯

歐于詳營養師　小叮嚀

地瓜富含膳食纖維，每１００公克就含有 2.4 克纖維，可增加飽足感並促進腸胃蠕動，預防便祕，很適合做為點心的來源。

材料

地瓜	30 克
紫地瓜	30 克
老薑	6 克
水	500 C.C.
黑糖	12 茶匙
砂糖	4 茶匙
海鹽	1/2 茶匙

做法

1. 地瓜、紫地瓜洗淨，去皮切塊，老薑洗淨帶皮輕拍。
2. 熱鍋加入砂糖及 20C.C. 的水空燒成為焦糖再加入剩餘的水。
3. 水加入後將地瓜和薑，都放入鍋中煮開後，轉小火慢煮至地瓜鬆軟。
4. 加入黑糖，拌勻試味道，再加入少許海鹽平衡甜味即可。

主廚小秘方

紫地瓜口感較扎實，黃地瓜較鬆軟，混合口感較有變化。

營養資訊

熱量	372 大卡
蛋白質	1 克
脂肪	0.2 克
碳水化合物	94.1 克
鈉	405 毫克

全穀根莖類	0.9 份
豆魚肉蛋類	0 份
蔬菜類	0 份
水果類	0 份
油脂與堅果種子類	0 份
低脂奶類	1 份

六大類食物

鮮蔬吻魚麵線

歐于詳營養師　小叮嚀

1. 芝麻屬於堅果類，是很好的油脂類來源，同時也富含鈣質，因此烹調時加入少許的芝麻可以增加鈣質的來源。
2. 芝麻存放時可放置於陰涼處，避免高溫，減少油脂氧化，產生油耗味。

材料

吻仔魚	30 克
紅蘿蔔	10 克
碗豆	15 克
高麗菜	20 克
蔥	少許
乾麵線	40 克
芝麻醬	30 克
鹽	1/2 茶匙
胡椒	少許

做法

1. 吻仔魚用油炒至金黃，用紙吸乾油備用。
2. 紅蘿蔔、高麗菜與碗豆川燙，後冰鎮備用，蔥切蔥絲。
3. 麵線用活水沖洗 2-3 分鐘，後洗淨川燙冰鎮備用。
4. 取一大碗，將芝麻醬、麵線與蔬菜料攪拌均勻。
5. 裝碗後把吻仔魚和蔥花擺上即完成。

主廚小秘方

1. 麵線煮熟馬上用冰水冰鎮，增加 Q 度。
2. 芝麻醬可用市售版替代。

營養資訊

熱量	360 大卡
蛋白質	15.8 克
脂肪	16.8 克
碳水化合物	37.3 克
鈉	346.5 毫克

全穀根莖類	2.3 份
豆魚肉蛋類	0.9 份
蔬菜類	0.3 份
水果類	0 份
油脂與堅果種子類	4 份
低脂奶類	0 份

六大類食物

紅豆牛奶湯

歐于詳營養師　小叮嚀

1. 紅豆為全穀根莖類，是碳水化合物來源，豐富膳食纖維可幫助排便，維持腸道健康。此外，還富含維生素及礦物質，尤其是鉀、鐵、鋅等礦物質含量都很豐富。
2. 牛奶為最主要的鈣質來源，建議每日攝取 1.5 份的奶類 (約 360C.C.)，選購時以低脂牛奶為主，減少過多油脂及飽和脂肪攝取。

材料

紅豆	20 克
砂糖	2 茶匙
低脂牛奶	3/4 杯

做法

1. 紅豆洗淨，泡水 12 小時。
2. 備一熱鍋紅豆加水煮 30 分鐘，悶 30 分鐘，確認紅豆熟時濾乾水份，趁有餘溫拌入砂糖。
3. 食用時，加入牛奶拌勻即可食用。

主廚小秘方

1. 蜜紅豆也可用黑糖，或蜂蜜取代。
2. 牛奶用低脂牛奶取代。
3. 可用果汁機打成紅豆沙牛奶。

營養資訊

熱量	182 大卡
蛋白質	9.8 克
脂肪	2.4 克
碳水化合物	31.1 克
鈉	65.8 毫克

全穀根莖類	1 份
豆魚肉蛋類	0 份
蔬菜類	0 份
水果類	0 份
油脂與堅果種子類	0.8 份
低脂奶類	0 份

六大類食物

青菜餛飩湯

何宜蓁營養師　小叮嚀

豬肉富含蛋白質、脂肪、維生素 B1、鈣、鐵及菸鹼酸，有助於改善貧血及幫助新陳代謝。

材料

餛飩皮	5 張
絞肉	30 克
薑末	少許
蔥末	少許
醬油	少許
胡椒鹽	半茶匙
水	200 C.C.
冬菜	少許
蒜頭酥	少許
中芹	少許
小白菜	30 克
胡椒鹽	半茶匙
香油	3 克

做法

1. 薑末、絞肉、醬油、蔥末、胡椒鹽混合攪拌均勻成餛飩內餡。
2. 將餡料包入餛飩皮中備用。
3. 水和冬菜煮開成成湯底，將餛飩放入，餛飩浮起，加入葉菜和椒鹽。
4. 裝碗後，灑上香油，中芹末，蒜頭酥就完成了。

主廚小秘方

1. 餛飩泡久易爛，要食用時再煮。
2. 冬菜若已有鹹味，胡椒鹽可換成胡椒粉或不加。

營養資訊

熱量	145 大卡
蛋白質	9.3 克
脂肪	4.4 克
碳水化合物	16.1 克
鈉	210 毫克

全穀根莖類	0.7 份
豆魚肉蛋類	1 份
蔬菜類	0.3 份
水果類	0 份
油脂與堅果種子類	0.6 份
低脂奶類	0 份

六大類食物

全穀饅頭．南瓜豆漿

何宜蓁營養師　小叮嚀

1. 全穀麥片中富含纖維質、維生素 B 群，有助於幫助排便及熱量代謝。
2. 黃豆中富含蛋白質及大豆異黃酮、植物固醇，有助於孩童成長發育。

材料

中筋麵粉	35 克	全穀麥片	少許（約 3 克）
糖	5 茶匙	黑白芝麻	少許（約 2.5 克）
酵母	1/2 茶匙	豆漿	150C.C.
水	50 C.C.	南瓜	30 克
葡萄籽油	1 茶匙		

營養資訊

熱量	415 大卡
蛋白質	10.8 克
脂肪	9.3 克
碳水化合物	73.3 克
鈉	67 毫克

全穀根莖類	2 份
豆魚肉蛋類	0.6 份
蔬菜類	0 份
水果類	0 份
油脂與堅果種子類	1.3 份
低脂奶類	0 份

六大類食物

做法

1. 糖跟水煮開拌勻放冷備用。
2. 加入麵粉、酵母、葡萄籽油跟糖水拌勻。
3. 放入全穀麥片，黑白芝麻拌均勻。
4. 取一個鋼盆放入麵糰準備發酵。
5. 發酵至一倍大小即可。
6. 將麵糰擀平捲起，切塊狀。
7. 切好的饅頭放置饅頭蒸紙上做最後一次發酵。
8. 蒸籠放到蒸鍋上蒸約 20 分鐘。
9. 南瓜洗淨切塊用電鍋蒸熟成泥狀。
10. 將豆漿加南瓜泥用果汁機打勻即可。

主廚小秘方

1. 蒸籠放到蒸鍋上以冷水開始大火蒸。
2. 水開轉中火鍋蓋開一小縫隙透氣過 1-2 分鐘再將鍋蓋全開避免表皮不完整。
3. 南瓜不去皮能保有更多纖維質。

南瓜地瓜湯

何宜蓁營養師　小叮嚀

1. 南瓜中富含維生素 A、可溶性纖維、葉黃素、鈣、鉀，有助於提升免疫能力、預防便祕。
2. 地瓜中富含 β - 胡蘿蔔素可對抗發炎反應；富含膳食纖維可預防孩童便秘。

材料

地瓜	30 克
南瓜	30 克
水	500C.C.
砂糖	12 茶匙
鹽	1/2 茶匙

做法

1. 地瓜和南瓜洗淨後，去皮切塊。
2. 熱鍋加入砂糖及 20C.C. 的水空燒成為焦糖再加入剩餘的水。
3. 水加入後將地瓜和薑，都放入鍋中煮開，後轉小火慢煮至地瓜鬆軟。
4. 最後加入砂糖，拌勻試味道，再加入少許鹽平衡甜味即可。

主廚小秘方

紫地瓜口感較紮實，黃地瓜較鬆軟，混合口感較有變化。

營養資訊

熱量	285 大卡
蛋白質	1 克
脂肪	0.2 克
碳水化合物	72.5 克
鈉	14.5 毫克

全穀根莖類	1 份
豆魚肉蛋類	0 份
蔬菜類	0 份
水果類	0 份
油脂與堅果種子類	0 份
低脂奶類	0 份

六大類食物

桂圓麥片粥

何宜蓁營養師　小叮嚀

1. 桂圓富含維生素 C，可提升孩童免疫力。
2. 麥片含有豐富水溶性膳食纖維，促進腸胃蠕動，防止小朋友便秘。

材料

糯米	20 克
米	10 克
水	500 C.C.
麥片	10 克
桂圓	4 顆（約 20 克）
砂糖	8 茶匙

做法

1. 所有米洗淨泡水 2 小時。
2. 麥片和米加水先煮至沸騰，後轉小火續煮 20 分鐘，至熟透。
3. 加入砂糖及桂圓，熬煮 10 分。

主廚小秘方

粥底 < 水、生米、糯米 > 可先煮起來，調味最後再加。

營養資訊

熱量	355 大卡
蛋白質	4.4 克
脂肪	1.3 克
碳水化合物	84 克
鈉	35.1 毫克

全穀根莖類	2 份
豆魚肉蛋類	0 份
蔬菜類	0 份
水果類	1 份
油脂與堅果種子類	0 份
低脂奶類	0 份

六大類食物

手作雞蛋布丁

何宜蓁營養師　小叮嚀

1. 牛奶中富含醣類、蛋白質、脂質三大營養素及維生素 A、維生素 B 群、鈣、磷等，有助於孩童成長發育。
2. 雞蛋富含脂質、蛋白質、卵磷脂、維生素 A 及 B 群等，適合發育中之孩童食用；維生素 A 能維持正常視覺功能。

材料

布丁部分

牛奶	15 克
糖	1 匙
全蛋	1 顆
蛋黃	1 顆
香草莢醬	適量
鮮奶油	15 克

焦糖部分

糖	1 茶匙
水	5 C.C.

做法

1. 將 1 茶匙糖 4 C.C. 水加入鍋中煮沸至金黃，一關火源，加入 1C.C. 水降溫，將鍋子放置水中降溫不冒泡即可。
2. 將牛奶、鮮奶油和半顆全蛋混合煮至溫度計 45 度備用。
3. 將半顆全蛋及蛋黃打勻後加入 2. 項拌勻，用網子過濾再加入香草莢醬，倒入烤杯，將烤盤放入溫水至烤杯 1/3 處。
4. 烤箱預熱上火 150 度，下火 200 度，烤 40 分鐘。

主廚小秘方

1. 蛋液要過篩。
2. 要隔水加熱，受熱才均勻。

營養資訊

熱量	120 大卡
蛋白質	2.1 克
脂肪	7.5 克
碳水化合物	11.2 克
鈉	26.2 毫克

全穀根莖類	0.1 份
豆魚肉蛋類	0 份
蔬菜類	0 份
水果類	0 份
油脂與堅果種子類	1 份
低脂奶類	0.1 份

六大類食物

綠豆薏仁湯

何宜蓁營養師　小叮嚀

綠豆、薏仁皆屬全穀根莖類，含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，從點心就養成小朋友吃全穀雜糧的習慣，有助於孩童體重控制。

材料

綠豆	20 克
薏仁	20 克
冰糖	6 茶匙
水	300 C.C.

做法

1. 綠豆薏仁洗淨泡水 4 小時。
2. 綠豆、薏仁、水和冰糖倒入電鍋蒸熟。
3. 電鍋跳起時再悶 30 分鐘。
4. 確認綠豆薏仁完全軟時取出擺涼冰鎮。

主廚小秘方

加蒟蒻或果凍讓口感更豐富。

營養資訊

熱量	260 大卡
蛋白質	7.5 克
脂肪	1.6 克
碳水化合物	54.9 克
鈉	0.8 毫克

全穀根莖類	2 份
豆魚肉蛋類	0 份
蔬菜類	0 份
水果類	0 份
油脂與堅果種子類	0 份
低脂奶類	0 份

六大類食物

時令水果洋菜凍

何宜蓁營養師　小叮嚀

1. 牛奶中富含醣類、蛋白質、脂質三大營養素及維生素 A、維生素 B 群、鈣、磷等，有助於孩童成長發育。
2. 雞蛋富含脂質、蛋白質、卵磷脂、維生素 A 及 B 群等，適合發育中之孩童食用；維生素 A 能維持正常視覺功能。

材料

草莓	1 顆（約 10 克）
奇異果	1 片（約 10 克）
蜂蜜	少許
柳橙汁	100C.C.
吉利丁片	4 克

做法

1. 草莓去蒂切丁，奇異果去皮切丁。
2. 吉利丁片泡冰水軟化後，將吉利丁加入柳橙汁煮至吉利丁融化。
3. 加入水果丁，倒入模型冷卻後，放入冰箱冰鎮，要食用再取出即可。

主廚小秘方

柳橙汁可用任何一種自己喜歡果汁替代。

營養資訊

熱量	75 大卡
蛋白質	0.3 克
脂肪	0 克
碳水化合物	18.5 克
鈉	24.4 毫克

全穀根莖類	0 份
豆魚肉蛋類	0 份
蔬菜類	0 份
水果類	1 份
油脂與堅果種子類	0 份
低脂奶類	0 份

六大類食物

點心規劃選擇參考表

種　類	優先選擇	第二選擇	限制性選擇
全穀雜糧類	麥片、全麥土司、全麥饅頭	白土司、饅頭、小餐包、玉米、清蛋糕、芋頭、蕃薯、馬鈴薯、早餐穀類、紅豆湯、綠豆湯	麵包、油條、鬆餅、酥餅、夾心餅乾、小西點、鮮奶油蛋糕、甜甜圈、派、爆玉米花、甜芋泥、炸甜薯、炸薯條、洋芋片
乳品類	鮮奶	乳酪、優酪乳、調味奶	奶昔、煉乳
豆魚蛋肉類	茶葉蛋、白煮蛋、蒸蛋、豆漿	貢丸、甜豆花、鹹豆花	香腸、火腿、炸雞、鹽酥雞、熱狗、炸臭豆腐
蔬菜類	各種新鮮蔬菜	泡菜、醬菜、海苔	炸蠶豆、炸碗豆、炸蔬菜
水果類	新鮮水果	純果汁（未加糖）	果汁飲料、水果罐頭、蜜餞
油脂及堅果種子類	堅果及種子類：花生、核桃、芝麻、開心果…等		炸花生、鹹酥花生、炸腰果…等
其　他	白開水	低糖的飲料	汽水、可樂、運動飲料、巧克力、糖果

＊1歲以下幼兒建議使用配方奶，2歲以下兒童不宜飲用低脂或脫脂乳品。

＊資料參考衛生福利部國民健康署出版１０７年１０月出版 幼兒期營養參考手冊

少鹽

少油

少糖

聰明攝取6大類食物

營養健康作伙來

我的健康餐盤

每天早晚一杯奶

乳品類

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)

堅果種子一茶匙

堅果種子類

每天1份堅果種子(1份=1湯匙=3茶匙)
1份約杏仁果5粒、腰果5粒或花生10粒

豆魚蛋肉一掌心

豆魚蛋肉類

豆>魚>蛋>肉類

每餐水果拳頭大

水果類

在地當季多樣化

菜比水果多一點

蔬菜類

當季且1/3選深色

飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類

至少1/3為未精製
全穀雜糧之主食

臺北市政府衛生局
Department of Health, Taipei City Government

衛生福利部國民健康署
Health Promotion Administration, Ministry of Health and Welfare

我的餐盤

廣告

發行單位：臺北市信義區健康服務中心
地　　址：臺北市信義區信義路5段15號
電　　話：02-27234598-6162

致謝

食譜規劃：臺北市信義區健康服務中心
食譜撰寫、烹調：黃冠銘 主廚
現職：松桂軒國際股份有限公司　餐飲總監
　　ＡＩＯ餐廳　　負責人
經歷：台北六福萬怡酒店西餐行政副主廚、六福皇宮絲路宴西餐主廚、
　　臺北中山意舍酒店主廚、台北W飯店主廚、國賓飯店主廚

營養資訊
陳柏方營養師：「吃對全營養，從副食品開始」作者
歐于詳營養師：「菜市場營養學」作者
何宜蓁營養師：臺北市立聯合醫院營養師

場地免費提供 AIO餐廳・餐點拍攝支援　楊振雄先生

版次與出版年月：第二版　１０９年９月編修