



幼兒飲食 營養要均衡

花蓮區農業改良場
林妙娟

幼兒飲食設計

幼兒的階段為1~6歲，亦即學齡前階段，此期的飲食應注意：

- ①質比較重要。
- ②各種營養素均等分配。
- ③熱量充足。
- ④注意色、形、烹調法的變化，口味要淡些，避免刺激性食品。
- ⑤養成良好飲食習慣，以免造成偏食、食慾不振、拒食及愛吃零食的習慣。

1~3歲幼兒

一天的餐點食譜實例

- ①早餐：牛奶1杯，番茄炒蛋（番茄 $\frac{1}{2}$ 個，雞蛋 $\frac{1}{2}$ 個，油1茶匙）

），肉鬆1兩，稀飯 $\frac{1}{2}$ 碗，香蕉 $\frac{1}{2}$ 根。

②午餐：清蒸魚（魚肉 $\frac{1}{2}$ 兩），胡蘿蔔炒肉絲（瘦肉 $\frac{1}{2}$ 兩，胡蘿蔔2兩，油1茶匙），黃豆芽湯（肉湯1碗，黃豆芽1兩），爛飯（ $\frac{1}{2}$ 碗）

③午點：餅乾2塊，柳丁汁 $\frac{1}{2}$ 杯。

④晚餐：紅燒豆腐（豆腐 $\frac{1}{2}$ 塊，油 $\frac{1}{2}$ 茶匙），炒四季豆（四季豆2兩，油 $\frac{1}{2}$ 茶匙），蘿蔔湯（肉湯1碗，蘿蔔1兩），爛飯（ $\frac{1}{2}$ 碗）。

⑤晚點：土司麵包1片，牛奶1杯

4~6歲幼兒

一天的餐點食譜實例

①早餐：牛奶一杯，肉鬆 $\frac{1}{2}$ 兩，炒空心菜（空心菜1兩，油 $\frac{1}{2}$ 茶匙），稀飯 $\frac{3}{4}$ 碗，香蕉 $\frac{1}{2}$ 根。

②午餐：洋葱炒蛋（蛋 $\frac{1}{2}$ 個，洋葱1兩，油 $\frac{1}{2}$ 茶匙），豆干炒青豆仁（五香豆干1塊，青豆仁2兩，油1茶匙），清湯1碗，乾飯1碗。

③午點：烤番薯1小個，番茄 $\frac{1}{2}$ 個。

④晚餐：芥藍菜炒牛肉（牛肉 $\frac{1}{2}$ 兩，芥藍菜1兩，油1茶匙），炒高麗菜（高麗菜2兩，油1茶匙），肉燥湯（瘦肉1兩，紫菜少許），乾飯 $\frac{3}{4}$ 碗。

晚點：牛奶1杯，蛋糕1片。



“特技”表演(王子仙)

彌猴桃

最具經濟價值水果，「彌猴桃」美國商名「奇異果」適逢水良好之地，栽培施肥與節節同，品種繁多，以「金華」配合「金華」為優（和太），每組1組。

零售：初年生每組2,300元，二年生每組2,900元。

批發：初年生每組1,400元×13組=18,200元（一分地栽樹量）
二年生每組1,900元×13組=25,480元（一分地栽樹量）

台大種苗園 電話：048-327335
彰化縣大村鄉大橋村
中山路三段137號