



南瓜布丁

材料

去皮南瓜	300公克
奶粉	1湯匙
洋菜粉	1湯匙
水	500公克
糖	10公克

作法

- 1.南瓜蒸熟後，用果汁機加水打成泥狀
- 2.加入奶粉、水、洋菜粉及糖，放入鍋中用小火煮至全部溶解
- 3.裝在小模型杯中，放入冰箱冷卻

營養師小叮嚀

若小朋友喜歡更軟的食物，則洋菜粉可再減量。

材料

生綠豆	30公克
奶粉	20公克
糖	10公克
水	500公克



綠豆沙牛奶

作法

- 1.將綠豆清洗乾淨，加水大火煮開，再以小火續煮約10~15分鐘
- 2.待煮熟後，加入奶粉（或鮮奶）及糖，以果汁機打成泥。

營養師小叮嚀

放入冰箱冷卻後，小朋友會更喜歡！

營養師的清涼食譜

若幼兒罹患腸病毒，嘴破導致食不下嚥，可食用冰涼的軟質食物，減緩不適感。



馬鈴薯優格沙拉

材料

馬鈴薯	200公克
沙拉醬	1茶匙
優格	200克

作法

- 1.馬鈴薯煮熟切丁。
- 2.將馬鈴薯加水打成泥狀，加入沙拉或優格，打成半流質。

營養師小叮嚀

以馬鈴薯沙拉做基本材料，可再依照幼兒的食慾與胃口添加不同的食材，成為多元化的冷食點心。例如：加入去皮切小塊的蘋果成為蘋果馬鈴薯優格沙拉，既營養又好吃呦！

台北縣立醫院營養部主任
張春美 營養師

預·防·腸·病·毒

居家

1. 免疫好

2. 習慣好

3. 環境好

