



專為台灣寶寶營養需求設計

桂格寶寶營養私廚

10道副食品 營養食譜秘技



● 專業營養師調配

寶寶2歲前是補充營養的關鍵期，滿足各月齡階段所需的營養，可幫助健康成長與發育，讓孩子贏在起跑點！

營養師 | Amanda



專為台灣寶寶營養需求設計

桂格寶寶營養私廚



專業營養師調配

桂格副食品均由專業營養團隊設計，從研發到生產的每一個步驟，都由專家細心把關，為您的寶寶提供最好的選擇。

營養 · 美味 · 安心

▶ 食材

專為台灣嬰幼兒易缺乏之營養素所研發，根據衛福部「嬰幼兒時期營養參考手冊」，發展嚴選天然高營養的食材，且嚴格挑選食材來源與通過合格檢驗。



▶ 品管

品質管控嚴格把關，堅持產品天然無添加，並通過重金屬、604項農藥、塑化劑等嚴格的檢驗。

全系列

副食品產品



4個月以上

桂格有機米麥精

精粹100%有機穀物，幫助寶寶訓練咀嚼，並補充奶類不足營養。



5個月以上

桂格寶寶粥

添加黑羽土雞滴雞精，嚴選高營養穀物與食材，幫助寶寶成長！



6個月以上

桂格敏兒HA麥精

添加鈣、鐵、維生素A、C、E，補充寶寶易缺乏的關鍵營養！



1歲以上

桂格寶寶燉飯

嚴選寶寶所需的營養食材，顆粒感up，幫助寶寶訓練咀嚼能力！



*根據市調公司Kantar數據顯示，截至2024年Q1桂格為嬰幼兒副食品-米麥精類別市佔第一。

適用月齡：**4個月以上** 寶寶

總量/份數：155公克/1份

三色蔬果米泥



份量 / 營養分析

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂質 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈣 (毫克)	鐵 (毫克)	葉酸 (微克)
93.1	2.1	0.9	19.7	1.1	113.2	0.6	21.3

食材

桂格有機米精	18公克
南瓜(黃)	15公克
地瓜葉(綠)	15公克
紅龍果(紅)	15公克

作法

1. 將南瓜去皮蒸熟；地瓜葉取嫩葉並燙熟、剪碎；紅龍果去皮切塊。
2. 將上述三種食材各別使用調理機研磨成泥狀。
3. 取有機米精加溫水90公克(約40°C)，攪拌成糊狀，並分成三等分。
4. 將三色蔬果泥分別加入米精糊中，攪拌均勻即完成。



秘訣：

1. 本食譜為5倍米泥示範，使用米精可輕鬆製作出不同質地/型態副食品。若欲製備3倍米泥，建議水分減少至54公克。南瓜、地瓜葉與紅龍果是維生素A和胡蘿蔔素的天然來源，
2. 可幫助寶寶牙齒和骨骼發育；並且色彩豐富，可讓寶寶食慾大開。

適用月齡：**6個月以上** 寶寶

總量/份數：200公克/2份

菠菜雞肉泥



份量 / 營養分析

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂質 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	鐵 (毫克)	鋅 (毫克)	葉酸 (微克)
100.6	6.6	1	16.5	0.6	0.6	0.2	30

食材

桂格有機麥精	18公克
去皮雞胸肉(生)	35公克
菠菜嫩葉(生)	25公克

作法

1. 有機麥精加水120公克，攪拌均勻成麥糊。
2. 雞胸肉與菠菜嫩葉分別燙熟、備用。
3. 將煮熟雞胸肉與菠菜放入調理機打成肉菜泥。
4. 再把肉菜泥加入麥糊裡，攪拌均勻即完成！



秘訣：

1. 在嘗試不同食物過程中，建議從單一穀物(米精優先)到低敏蔬菜，再逐步添加含蛋白質的食物，每次增加一種食材為原則。
2. 鐵、鋅、葉酸為0~6個月台灣寶寶最容易缺乏的前三大營養素，此道菠菜雞肉泥可以輕鬆補充寶寶所需的關鍵營養。

適用月齡：**7個月以上** 寶寶

總量/份數：325公克/4份

雞肉茶碗蒸



份量 / 營養分析

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂質 (公克)	碳水化合物 (公克)	鐵 (毫克)	維生素D (IU)	葉酸 (微克)
60.8	4.8	2.8	4.1	0.6	25.3	3.2

食材

桂格寶寶粥-雞肉鮮蔬	150公克/一包
全蛋2顆	120公克
紅蘿蔔	20公克

作法

1. 紅蘿蔔洗淨並刨絲，備用。
2. 將雞蛋打散成蛋液並過篩，備用。
3. 將桂格寶寶粥、紅蘿蔔絲、過篩蛋液和水35公克攪拌均勻。
4. 放入電鍋，外鍋一杯水，待開關跳起，即可享用。



秘訣：

1. 12個月以下的寶寶消化道正在發育階段，可透過嘗試各式食材來建立耐受性，蛋類建議從較低敏的蛋黃開始嘗試，確定身體無不適反應後就可開始享用全蛋料理囉！
2. 雞蛋富含維生素D (84.4IU / 100公克)，可以幫助骨骼與牙齒的生長發育。
3. 可以使用配方奶來取代作法步驟3的水，不僅增加蒸蛋的奶香，同時提升營養價值。

適用月齡：**7個月以上** 寶寶

總量/份數：390公克/4份

寶寶地瓜盅



份量 / 營養分析

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂質 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	鎂 (毫克)	鐵 (毫克)	鋅 (毫克)
87.5	2.7	0.7	18.3	1.4	13.2	0.2	0.1

食材

桂格寶寶粥-干貝雞肉	150公克/一包
中型地瓜1顆	220公克
無加糖優格	20公克

作法

1. 地瓜從頭尾剖半，蒸熟或超商購買(中橢圓型地瓜)。
2. 桂格寶寶粥隔水加熱3分鐘，備用。
3. 將蒸熟後的地瓜中間挖空，並填入加熱的寶寶粥。
4. 最後將取出的地瓜泥鋪在寶寶粥上面，淋上優格即完成！



秘訣：

1. 若寶寶開始對食物挑食或是有不愛吃東西的情況，可用桂格寶寶粥製作其他簡單的變化料理，增加寶寶對食物的興趣哦！
2. 市售中等橢圓型地瓜一顆約含5.5公克膳食纖維，搭配含有益生菌的優格，幫助寶寶消化與排便順暢。

適用月齡：**10個月以上寶寶**

總量/份數：205公克/1份

海鮮時蔬寶寶粥



份量 / 營養分析

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂質 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	EPA (毫克)	DHA (毫克)	葉酸 (微克)
152.3	11	3.9	19.2	1.8	48.5	19.8	15

食材

熟糙米飯	40公克	玉米筍	8公克
黑木耳	8公克	紅蘿蔔	8公克
洋蔥	8公克	無刺虱目魚	35公克
青花菜	8公克	牡蠣(中等大小)	2顆

作法

1. 洋蔥/紅蘿蔔/黑木耳/青花菜/玉米筍去皮、洗淨並切成小塊，放入調理機切碎後備用。
2. 在內鍋中依序放入熟糙米飯、切碎蔬菜、虱目魚肚片、牡蠣、水120公克，並先不攪拌。外鍋加一杯水，開啟電鍋煮飯模式。
3. 待開關跳起後，將熟魚片與牡蠣撈起，去除魚刺與牡蠣唇裙後，壓碎並放回粥裡，拌勻再悶10分鐘，即可完成！



秘訣：

1. 本食譜為7倍粥示範。依寶寶口腔發育可調整為3倍或5倍粥！（舉例：3倍粥配比為40克熟糙米飯加上水40公克）。
2. 虱目魚與牡蠣含多元不飽脂肪酸(EPA和DHA)與鋅，能幫助寶寶五感學習發展與提升食慾。
3. 市售無刺虱目魚可能仍帶少許細刺，建議將手洗淨後，輕輕按壓煮熟的魚肉，確認是否有魚刺殘留。
4. 青花菜清洗時加入鹽水浸泡可幫助蟲蟲飄出，洗得更乾淨。

忙碌的父母也可以購買市售桂格無添加寶寶粥

微波加熱25秒，速寶寶營養的一餐！

適用月齡：**10個月以上寶寶**

總量/份數：24塊/4份

寶寶雪花糕



份量 / 營養分析

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂質 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	鈣 (毫克)
87.5	0.6	2.2	6.1	0.3	15.2

食材

桂格有機大麥精	10公克
椰漿	20 毫升
玉米粉	10公克
桂格愛力心嬰兒配方奶粉 3匙	12.9公克

作法

1. 將有機大麥精、椰漿、水90公克，攪拌均勻成大麥糊備用。
2. 將玉米粉、配方奶粉、水60公克，攪拌均勻成玉米糊備用。
3. 將大麥糊放在小火上煮，再慢慢加入玉米糊，一起煮至濃稠。
4. 將濃稠麵糊倒入已抹油(防沾)的容器內，放入冰箱冷卻至少1小時。
5. 確定凝固成型後，使用果醬抹刀切塊，灑上奶粉作為裝飾即完成！



秘訣：

1. 寶寶看著大人吃各式各樣的食物，也會想跟著吃。自製一道營養又美味的寶寶點心，與大人一同享樂。
2. 玉米粉為增稠凝固用，可以改成洋菜(寒天)5公克、吉利丁(動物性)5公克、吉利丁(植物性)5公克，每種口感稍微不同。
3. 食譜使用玻璃保鮮盒(底為長10公分x寬10公分)當容器，共可以切成24塊。

適用月齡：10個月以上寶寶

總量/份數：24顆/6份

藍莓杯子蛋糕



份量 / 營養分析

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂質 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	鎂 (毫克)	鐵 (毫克)	鋅 (毫克)
96.5	2.9	2.6	13.7	1.0	7.6	0.8	0.5

食材

桂格敏兒HA麥精	10公克
低筋麵粉	40公克
全蛋1顆	60公克
藍莓1盒	125公克
馬鈴薯	45公克
桂格愛力心嬰兒配方奶粉7匙	30.1公克

作法

1. 藍莓加水50克，煮成濃稠狀，再加入蒸熟去皮馬鈴薯，用調理棒攪勻成藍莓醬。
2. 將HA麥精、配方奶粉、水50克，攪拌成麥精糊。
3. 將蛋白/蛋黃分開並打發備用。
4. 蛋黃碗裡依序加入低筋麵粉、打發蛋白，攪拌均勻成麵糊。
5. 把完成的藍莓醬、麥精糊、麵糊混和均勻，倒入已抹油的模具中。
6. 放入已預熱的烤箱中，設定175°C、烤30分鐘，待放置冷卻後脫模。



秘訣：

1. 可以開始訓練讓寶寶用手抓食物，感受食物質地與拿取放入嘴巴的感覺，啟發寶寶多元感官體驗。
2. 馬鈴薯亦可換成地瓜、南瓜等富含膳食纖維的根莖類食物，可提供天然甜味和膳食纖維。
3. 食譜中的模具使用12連蛋糕模尺寸(長25公分*寬19公分)，可做2盤。若家中無模具者，可以改成使用「耐高溫玻璃保鮮盒」，父母可以自行切塊取用。

適用月齡：**12個月以上** 寶寶
總量/份數：685公克/4份

鮮蝦寶寶燉飯



份量 / 營養分析

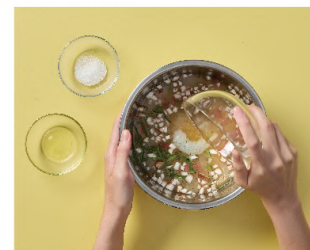
熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂質 (公克)	碳水化合物 (公克)	膳食纖維 (公克)	鎂 (毫克)	鐵 (毫克)	鋅 (毫克)
161	7.4	0.8	32.3	2.5	34.2	0.7	1.0

食材

白米	80公克	蘆筍	10公克
糙米	80公克	蒜頭	1瓣
白蝦	10隻	九層塔	5片
牛番茄	50公克	黑羽土雞滴雞精	1包/52毫升
洋蔥	20公克	植物油	適量
鮮香菇	20公克		

作法

1. 將蝦去殼、去腸泥後燙熟；牛番茄燙熟後去皮；蘆筍燙熟。
2. 洋蔥/蒜頭去皮切碎；將燙熟的蝦子、牛番茄、蘆筍與香菇切小塊，加入白米、糙米與九層塔。以上食材放入內鍋並加入水320公克（外鍋1杯水），煮至開關跳起。
3. 燉飯中加入植物油、滴雞精，拌勻後再悶10分鐘，讓米飯吸附滴雞精精華，即可完成上桌！



秘訣：

1. 海鮮類食材每次需少量給予寶寶試敏，讓寶寶從小接觸不同蛋白質來源，可以降低未來對食材的敏感度哦！
2. 蝦子本身含有豐富的優質蛋白質、鎂、鐵、鋅、亞麻油酸和次亞麻油酸…等多種營養，提供7-12個月的寶寶成長發育所需的關鍵營養素。

**忙碌的父母也可以購買市售桂格寶寶燉飯
微波加熱60秒，快速準備寶寶營養的一餐！**

適用月齡：**12個月以上寶寶**

總量/份數：10片/5份

寶寶大阪燒



份量 / 營養分析

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂質 (公克)	碳水化合物 (公克)	鈣 (毫克)	鐵 (毫克)	鋅 (毫克)
173.3	6.8	3.7	28.2	61.5	0.7	0.5

食材

桂格寶寶燉飯-奶香栗子雞肉	150公克/一包
全蛋2顆	120公克
馬鈴薯絲	45公克
高麗菜絲	50公克
低筋麵粉	80公克
有機麥精	40公克
寶寶肉鬆	適量
植物油	適量

作法

1. 將低筋麵粉和有機麥精混和後加入水240公克，攪拌均勻成麥糊狀。
2. 在麥糊中加入寶寶燉飯、打散蛋液、去皮馬鈴薯絲及洗淨高麗菜絲，攪拌均勻成麵糊。
3. 在鍋中放入適量的油，每次倒入約1個銅鑼燒大小的麵糊。
4. 待兩面都煎熟後，再撒上寶寶肉鬆，即完成。



秘訣：

1. 麵糊可一次煎熟，放入玻璃保鮮盒中，冷凍存放。只需微波加熱就可立即給飢餓寶寶美味點心，不論在家或外出攜帶都方便。
2. 複合食物兼具多元營養和飽足感，讓這個時期好動又好奇的寶寶可以快速獲得滿滿元氣。

適用月齡：**12個月以上** 寶寶

總量/份數：20顆/4份

寶寶水餃



份量 / 營養分析

熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂質 (公克)	碳水化合物 (公克)	鈣 (毫克)	葉酸 (微克)
137	5.2	2.2	24.1	31.3	13.8

食材

桂格寶寶燉飯-奶香栗子雞肉	150公克/一包
板豆腐(即傳統豆腐)	80公克
水餃皮	10張

作法

1. 將標準水餃皮剪成1/2張。
2. 把板豆腐壓成泥後加入寶寶燉飯，攪拌均勻成內餡。
3. 使用水餃皮把內餡包起來，即完成。
4. 將水餃放入滾水中煮至浮起即可撈起食用。



秘訣：

1. 自製水餃皮配方：使用45公克中筋麵粉、5公克有機麥精、25公克水，揉成麵糰，可做成10張標準水餃皮(每份7-8公克)。豆腐屬於植物性優質蛋白質來源，並含有豐富的鈣質，也是寶寶補充鈣質的好選擇。
2. 水餃皮可以依照寶寶口腔發來自行調整大小。提醒家長，寶寶在吃顆粒狀食物時，請在旁陪同。