



財團法人天主教會嘉義教區附設嘉義市私立正義幼兒園  
112年9月幼生餐點計畫 (本園一律使用國產豬肉食材)



日期：	早 點	午 餐	午 點	餐點類別檢核			
				全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
9/01 五	錦魯湯麵	白香飯、家常豆腐、青翠時蔬、蘿蔔枸杞魚片湯	仙草蜜、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
9/04 一	絲瓜粥	高麗菜肉絲炒飯、黃瓜大骨湯	當歸麵線、水果	✓	✓	✓	✓
9/05 二	錦味豆腐羹	白香飯、筍乾燒肉、青翠時蔬、海帶芽湯	鮮蔬蘿蔔糕湯、水果	✓	✓	✓	✓
9/06 三	清粥、菜圃蛋、滷豆干	白香飯、紅燒冬瓜雞肉、青翠時蔬、鮮蔬蛋花湯	綠豆湯、水果	✓	✓	✓	✓
9/07 四	豆漿、黑糖小饅頭	白香飯、香菇肉燥、彩椒豆腐、青翠時蔬、蒜香蚵仔湯	油豆腐魚丸粥、水果	✓	✓	✓	✓
9/08 五	什錦湯麵	海鮮什錦燴飯、香香滷味	紫米西米露、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
9/11 一	莧菜吻仔魚粥	白香飯、三杯雞、青翠時蔬、養生湯	紅豆甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
9/12 二	榨菜肉絲豆簽	白香飯、三色燴豆腐、青翠時蔬、鮮筍絲湯	關東煮、水果	✓	✓	✓	✓
9/13 三	地瓜粥、紅絲蛋、肉鬆	白香飯、馬鈴薯燉肉、青翠時蔬、味噌玉米湯	黑糖粉圓、水果	✓	✓	✓	✓
9/14 四	豆漿、葡萄吐司	白香飯、香嫩豬柳、白菜滷、青翠時蔬、海帶結大骨湯	菇片蔬菜滑蛋粥、水果	✓	✓	✓	✓
9/15 五	香菇肉羹	白香飯、五寶珍醬、青翠時蔬、銀耳魚片湯	南瓜紅棗湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
9/18 一	鹹粥	三色茄香螺旋麵、蘿蔔針菇大骨湯	大麥甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
9/19 二	冬菜粉絲	白香飯、糖醋雞丁、青翠時蔬、冬瓜湯	鮮蔬湯餃、水果	✓	✓	✓	✓
9/20 三	清粥、玉米蛋、醬豆腐	白香飯、乾丁肉燥、青翠時蔬、鹹菜菇湯	紅豆薏仁甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
9/21 四	豆漿、健康小饅頭	白香飯、肉絲炒菇、油蔥豆腐、青翠時蔬、紫菜湯	擔仔意麵、水果	✓	✓	✓	✓
9/22 五	肉燥粿仔條	筍香虱目魚燴飯、香蒜地瓜葉	柴魚蘿蔔糕湯、水	✓	✓	✓	✓
9/23 六	三色粥	南瓜米粉、鮮蔬金針菇湯 (補 10/09 雙十節 彈性放假)	黑糖粉粿湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
9/25 一	玉米紅絲蔥白粥	咖哩雞肉麵、青翠時蔬、黃豆芽湯	地瓜粉條甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
9/26 二	什錦通心麵	白香飯、鵪鶉蛋肉燥、青翠時蔬、魚丸湯	翡翠吻仔魚粥、水果	✓	✓	✓	✓
9/27 三	地瓜粥、塔香蛋、肉鬆	番茄素香炒飯、青翠時蔬、四神湯	大豆愛玉、水果	✓	✓	✓	✓
9/28 四	豆漿、奶酥餐包	白香飯、蔥爆肉絲、玉米炒蛋、青翠時蔬、柴魚湯	芋香肉粥、水果	✓	✓	✓	✓
9/29 五		中秋節放假一天					

- ※ 餐點設計採少油、少鹽、少糖為烹飪的健康三大原則。
- ※ 如有特殊情形或慶典活動時，本園餐點將作適當修改。
- ※ 每天皆備有當季水果享用。

~~ 正·義·貼·心·小·語 ~~

幼兒對於陌生食物容易產生排斥的態度，請家長鼓勵幼兒從少量開始嘗試，循序漸進練習，提高幼兒對各種食物的接受度，使幼兒能獲得均衡多樣化的健康飲食。