



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7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			
				全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
7/03 一	高麗菜粥	什錦肉羹飯、香香滷味	仙草蜜、水果	✓	✓	✓	✓
7/04 二	肉燥絲瓜豆簽	白香飯、豆腐燒肉、蔥炒黑輪、青翠時蔬、黃豆芽番茄湯	芋香肉絲粥、水果	✓	✓	✓	✓
7/05 三	清粥、豆漿、滷蘿蔔	白香飯、油蔥肉燥，青翠時蔬、冬瓜大骨湯	奶香甜八寶、水果	✓	✓	✓	✓
7/06 四	陽春麵	白香飯、福菜肉丁、炒三絲、青翠時蔬、枸杞菇菇湯	枸杞茶、土司夾蛋、水果	✓	✓	✓	✓
7/07 五	鮮蔬蘿蔔糕湯	白香飯、糖醋豆包、青翠時蔬、南瓜魚湯	肉燥通心麵、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
7/10 一	蔥白紅絲粥	白香飯、肉絲滑蛋、青翠時蔬、蓮藕香菇雞湯	綠豆湯、水果	✓	✓	✓	✓
7/11 二	麵線羹	白香飯、滷雞腿、甜椒乾片、青翠時蔬、紫菜湯	鮮蔬水餃、水果	✓	✓	✓	✓
7/12 三	地瓜粥、魚鬆、醬豆腐	雞肉飯、燙青菜、芹香魚丸湯	檸檬愛玉、水果	✓	✓	✓	✓
7/13 四	豆漿、小饅頭	茄香義大利麵、蔬菜蛋花湯	玉米濃湯、水果	✓	✓	✓	✓
7/14 五	大滷麵	白香飯、瓜子素肉燥、青翠時蔬、四神魚湯	冬瓜珍珠、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
7/17 一	叻仔魚粥	白香飯、三杯雞、青翠時蔬、黃瓜大骨湯	地瓜甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
7/18 二	鮮蔬雞絲蛋麵	白香飯、芋香肉燥、螞蟻上樹、青翠時蔬、蛤仔湯	關東煮、水果	✓	✓	✓	✓
7/19 三	清粥、豆漿、蔥蛋	什錦肉絲炒飯、青翠時蔬、冬瓜魚丸湯	紅豆薏仁湯、水果	✓	✓	✓	✓
7/20 四	豆漿、紅豆餐包	白香飯、麵輪燒肉、毛豆炒玉米、青翠時蔬、鮮筍絲湯	鍋燒意麵、水果	✓	✓	✓	✓
7/21 五	鮮蔬麵線	白香飯、咖哩魚、青翠時蔬、味噌湯	綠豆粉條湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
7/24 一	南瓜粥	白香飯、冬瓜燒魚、青翠時蔬、蔬菜針菇湯	黑糖西米露、水果	✓	✓	✓	✓
7/25 二	油豆腐魚丸湯	白香飯、香菇肉燥、木耳炒干絲、青翠時蔬、海帶芽湯	蘿蔔糕湯、水果	✓	✓	✓	✓
7/26 三	玉米蛋肉粥	鮮蔬肉燥拌麵、白菜豆腐湯	紅豆粉圓、水果	✓	✓	✓	✓
7/27 四		快樂放暑假					
7/28 五		快樂放暑假					
日期：	早 點	午 餐	午 點				
7/31 五		快樂放暑假					

※ 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。