



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6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
6/01 四	韭香陽春湯麵	白香飯、醬爆肉丁、家常豆腐、青翠時蔬、絲瓜大骨湯	酸辣湯(不辣)、水果	✓	✓	✓	✓
6/02 五	豆漿、元氣小饅頭	素香炒飯、果汁	*才藝表演*	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
6/05 一	古早味鹹粥	鮮蔬肉絲炒麵、香菇雞湯	紅豆甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
6/06 二	滑蛋韭香板條	白香飯、蔥爆豬柳、甜椒炒乾片、青翠時蔬、紫菜湯	鮮蔬蘿蔔糕湯、水果	✓	✓	✓	✓
6/07 三	地瓜粥、魚鬆、麵筋	白香飯、瓜仔肉燥、青翠時蔬、黃瓜大骨湯	黑糖珍珠、水果	✓	✓	✓	✓
6/08 四	豆漿、奶油麵包	白香飯、芋頭肉燥、蒜香海帶絲、青翠時蔬、筍絲湯	大滷麵、水果	✓	✓	✓	✓
6/09 五	玉米濃湯	白香飯、紅燒魚片、青翠時蔬、大白菜豆皮湯	仙草蜜、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
6/12 一	玉米肉粥	白香飯、田園鮮蔬羹、香滷豆干	紅豆紫米湯、水果	✓	✓	✓	✓
6/13 二	麵線糊	白香飯、三杯雞、蔥爆黑輪、青翠時蔬、芹香魚丸湯	筍絲肉粥、水果	✓	✓	✓	✓
6/14 三	清粥、滷筍干、豆漿	白香飯、冬瓜燒肉、青翠時蔬、柴魚蛤蠣湯	薏仁甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
6/15 四	豆漿、芋香饅頭	白香飯、梅干扣肉、吻仔魚炒蛋、青翠時蔬、菇菇湯	肉羹麵、水果	✓	✓	✓	✓
6/16 五	油豆腐魚丸湯	白香飯、蘿蔔燒豆輪、青翠時蔬、養生魚片湯	小米甜粥、水果	✓	✓	✓	✓
6/17 六	什錦意麵	美味雞肉飯、青翠時蔬、味噌豆腐湯 6/23(星期五)調整放假一天，當天課程補於今天	綠豆地瓜湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
6/19 一	枸杞鮮蔬粥	白香飯、蔥香馬鈴薯燒雞、青翠時蔬、番茄豆芽湯	椰奶西米露、水果	✓	✓	✓	✓
6/20 二	蘿蔔糕湯	白香飯、豆豉燒肉、螞蟻上樹、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	菜豆粥、水果	✓	✓	✓	✓
6/21 三	地瓜粥、魚鬆、蔥蛋	醬燒豬肉燴飯、空心菜大骨湯	綠豆甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
6/22 四		端午節放假一天		✓	✓	✓	✓
6/23 五		調整放假一天，當天課程補於6/17(星期六)		✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
6/26 一	蔥白紅絲肉粥	豆芽肉醬乾拌麵、冬瓜丸子湯	檸檬愛玉、水果	✓	✓	✓	✓
6/27 二	榨菜肉絲麵	白香飯、紅燒肉、玉米炒蛋、青翠時蔬、柴魚海帶芽湯	鮮蔬羹、水果	✓	✓	✓	✓
6/28 三	清粥、醬豆腐、豆漿	白香飯、香菇雞柳、青翠時蔬、黃瓜魚丸大骨湯	大麥甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
6/29 四	豆漿、奶酥麵包	白香飯、筍香肉絲、紅絲乾片、青翠時蔬、針菇蛋花湯	絲瓜豆簽、水果	✓	✓	✓	✓
6/30 五	鮮蔬湯餃	白香飯、香菇燒豆腐、青翠時蔬、鮮蔬魚湯	八寶粥、水果	✓	✓	✓	✓

※ 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。