



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5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
5/1 一		5月1日 勞動節放假一天					
5/2 二	擔仔麵	白香飯、滷雞腿、木耳炒麵腸、青翠時蔬、紫菜湯	大麥鹹粥、水果	✓	✓	✓	✓
5/3 三	清粥、醬豆腐、高麗菜	白香飯、蘿蔔紅燒豬肉、青翠時蔬、蘿蔔黑輪湯	紅豆湯、水果	✓	✓	✓	✓
5/4 四	豆漿、雜糧饅頭	白香飯、肉絲滑蛋錦燴、青翠時蔬、金針湯	玉米濃湯、水果	✓	✓	✓	✓
5/5 五	鍋燒意麵	白香飯、香菇素肉燥、青翠時蔬、味噌魚片湯	黑糖粉粿、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
5/08 一	翡翠吻仔魚粥	鮮蔬肉絲炒烏龍麵、黃豆芽番茄大骨湯	芋香西米露、水果	✓	✓	✓	✓
5/09 二	切仔麵	白香飯、三杯雞、紅絲乾片、青翠時蔬、蛤蠣湯	柴魚蘿蔔糕、水果	✓	✓	✓	✓
5/10 三	地瓜粥、魚鬆、滷蘿蔔	白香飯、紅燒冬瓜肉、青翠時蔬、空心菜大骨湯	薏仁湯、水果	✓	✓	✓	✓
5/11 四	豆漿、奶油餐包	白香飯、豆支醬肉絲、毛豆炒蛋、青翠時蔬、海帶芽湯	蒲瓜肉粥、水果	✓	✓	✓	✓
5/12 五	麵線糊	白香飯、什錦豆腐、青翠時蔬、冬瓜魚湯	仙草蜜、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
5/15 一	高麗菜肉粥	白香飯、芋頭燒肉、青翠時蔬、白菜魚丸湯	綠豆粉條、水果	✓	✓	✓	✓
5/16 二	香菇魚羹	白香飯、玉米炒雞丁、家常豆腐、青翠時蔬、鮮筍絲大骨湯	錦菇通心麵、水果	✓	✓	✓	✓
5/17 三	豆漿、紅糖饅頭	夏威夷炒飯、青菜豆腐湯	冬瓜珍珠、水果	✓	✓	✓	✓
5/18 四	清粥、麵筋、玉米蛋	白香飯、香菇肉燥、茄香豆包、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	肉燥米粉湯、水果	✓	✓	✓	✓
5/19 五	陽春麵	白香飯、咖哩魚、青翠時蔬、玉米魚丸湯	洋菜凍、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
5/22 一	古早味鹹粥	南瓜炒米粉、滷鵝鶉蛋、香菇雞湯	薏仁地瓜、水果	✓	✓	✓	✓
5/23 二	鮮蔬蘿蔔糕湯	白香飯、蔥香滷肉、炒三絲、青翠時蔬、菇菇湯	肉燥板條、水果	✓	✓	✓	✓
5/24 三	地瓜粥、魚鬆、紅絲蛋	白香飯、筍乾滷肉、青翠時蔬、大黃瓜湯	鳳梨愛玉、水果	✓	✓	✓	✓
5/25 四	豆漿、葡萄吐司	白香飯、蔥爆肉絲、塔香豆乾、青翠時蔬、柴魚湯	菜豆粥、水果	✓	✓	✓	✓
5/26 五	鮮蔬羹麵	白香飯、紅燒豆輪魚片、青翠時蔬、味噌豆腐湯	綠豆小米、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
5/29 一	絲瓜肉粥	香菇油飯、青翠時蔬、冬瓜大骨湯	紅豆大麥湯、水果	✓	✓	✓	✓
5/30 二	鮮蔬雞絲麵	白香飯、馬鈴薯燉肉、玉米毛豆、青翠時蔬、芹香丸子湯	關東煮、水果	✓	✓	✓	✓
5/31 三	清粥、醬豆腐、高麗菜	白香飯、肉燥麵筋、青翠時蔬、蘿蔔大骨湯	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。