



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4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
4/03 一		調整放假，課程補於3/25(星期六)					
4/04 二		兒童節放假一天					
4/05 三		清明節放假一天					
4/06 四	美味鹹粥	什錦炒飯、青翠時蔬、白菜豆皮湯	翡翠蟬絲羹、水果	✓	✓	✓	✓
4/07 五	鮮蔬雞絲麵	白香飯、蘿蔔滷豆輪、青翠時蔬、味噌魚片豆腐湯	大麥紫米粥、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
4/10 一	高麗菜粥	香菇肉羹飯、鮮筍絲大骨湯	紅豆粉條湯、水果	✓	✓	✓	✓
4/11 二	肉燥通心麵	白香飯、洋蔥炒肉絲、香菇燒豆腐、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	鮮蔬吻仔魚粥、水果	✓	✓	✓	✓
4/12 三	地瓜粥、豆漿、醬乾片	白香飯、滷棒棒腿、青翠時蔬、冬瓜湯	黑糖粉圓、水果	✓	✓	✓	✓
4/13 四	豆漿、果醬吐司	白香飯、蒜香滷肉、螞蟻上樹、青翠時蔬、玉米薏仁湯	酸辣湯麵（不辣）、水果	✓	✓	✓	✓
4/14 五	蘿蔔糕湯	南瓜海鮮燴飯、香香滷味、大頭菜蛤仔湯	八寶粥、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
4/17 一	鮮蔬枸杞肉粥	白香飯、三杯雞、青翠時蔬、蘿蔔魚丸大骨湯	大麥甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
4/18 二	擔仔米粉	白香飯、瓜子肉燥、甜椒炒菇、青翠時蔬、柴魚海帶芽湯	關東煮、水果	✓	✓	✓	✓
4/19 三	清粥、魚鬆、麵筋	白香飯、芋香燒肉、青翠時蔬、高麗菜大骨湯	冬瓜愛玉、水果	✓	✓	✓	✓
4/20 四	豆漿、雜糧饅頭	白香飯、福菜爌肉、乾丁毛豆、青翠時蔬、菇菇湯	鍋燒意麵、水果	✓	✓	✓	✓
4/21 五	蔬菜蛋麵線	白香飯、蔥燒馬鈴薯豆腐、青翠時蔬、四神魚湯	綠豆仙草蜜、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
4/24 一	鮮菇粥	什錦炒螺旋麵、青翠時蔬、白花椰菜魚丸湯	冬瓜珍珠、水果	✓	✓	✓	✓
4/25 二	鮮蔬蘿蔔糕湯	白香飯、糖醋肉丁、螞蟻上樹、青翠時蔬、紫菜湯	味噌肉絲麵、水果	✓	✓	✓	✓
4/26 三	地瓜粥、豆漿、高麗菜	咖哩雞肉飯、芹香花枝丸湯	薏仁甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
4/27 四	豆漿、果醬吐司	白香飯、肉絲炒乾片、醬燒黑輪、青翠時蔬、番茄黃豆芽湯	玉米濃湯、水果	✓	✓	✓	✓
4/28 五	榨菜肉絲細粉	白香飯、香菇麵筋、青翠時蔬、大黃瓜魚片湯	花生湯圓、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。