



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2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
日期：	早 點	午 餐	午 點				
2/1 三	地瓜粥、菜圃蛋、豆漿	白香飯、馬鈴薯燒肉、青翠時蔬、鮮菇芥菜雞湯	綠豆地瓜湯、水果	✓	✓	✓	✓
2/2 四	豆漿、奶酥餐包	白香飯、彩椒肉絲、家常豆腐、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	鮮蔬魚羹、水果	✓	✓	✓	✓
2/3 五	美味鹹粥	白香飯、芋香素肉燥、青翠時蔬、高麗菜魚湯	當歸肉絲麵、水果	✓	✓	✓	✓
2/4 六	鮮蔬豆簽	什錦炒飯、冬瓜魚丸湯 補課日-補 1/27(星期五)	紅豆小湯圓、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
2/06 一	蔥白紅絲粥	白香飯、香菇肉燥、青翠時蔬、什錦菇菇湯	雙色地瓜湯、水果	✓	✓	✓	✓
2/07 二	韭香蘿蔔糕	白香飯、蔥香滷雞腿、毛豆燴三丁、青翠時蔬、鮮筍絲湯	酸辣湯(不辣)、水果	✓	✓	✓	✓
2/08 三	清粥、紅絲蛋、魚鬆	鮮蔬肉絲炒麵、滷味、蘿蔔大骨湯	薏仁甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
2/09 四	豆漿、五穀饅頭	白香飯、肉絲炒木耳、蒜香豆腐、青翠時蔬、海帶芽湯	芋香米粉、水果	✓	✓	✓	✓
2/10 五	肉燥鮮蔬板條	咖哩魚飯、柴魚豆腐湯	八寶粥、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
2/13 一	叻仔魚滑蛋粥	番茄蘑菇通心麵、薏仁玉米湯	雞絲蛋麵線、水果	✓	✓	✓	✓
2/14 二	什錦鮮蔬豆腐羹	白香飯、三杯燒肉、螞蟻上樹、青翠時蔬、番茄金針菇湯	綠豆粉條、水果	✓	✓	✓	✓
2/15 三	地瓜粥、蔥花蛋、豆漿	肉絲蛋炒飯、青菜豆腐湯	香菇魚羹、水果	✓	✓	✓	✓
2/16 四	豆漿、果醬吐司	白香飯、五香燉肉、薑片麵腸、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	紫米大豆湯、水果	✓	✓	✓	✓
2/17 五	筍絲肉粥	白香飯、花生麵筋、青翠時蔬、花菜薑片魚湯	關東煮、水果	✓	✓	✓	✓
2/18 六	榨菜肉絲湯麵	白香飯、豆豉肉絲乾片、青翠時蔬、大頭菜湯 補課日-補 2/27(星期一)	南瓜西米露、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
2/20 一	枸杞肉絲粥	白香飯、瓜仔肉燥、青翠時蔬、黃瓜丸子湯	擔仔麵、水果	✓	✓	✓	✓
2/21 二	麵線羹	白香飯、三色炒雞丁、蒸蛋、青翠時蔬、芹香花枝丸湯	紅豆芋丁湯、水果	✓	✓	✓	✓
2/22 三	小米肉絲粥、魚鬆	香菇蝦皮油飯、營養蔬菜湯	濃湯蘿蔔糕、水果	✓	✓	✓	✓
2/23 四	豆漿、元氣小饅頭	白香飯、筍乾扣肉、玉米炒蛋、青翠時蔬、蛤仔湯	鮮菇細粉、水果	✓	✓	✓	✓
2/24 五	什錦湯麵	白香飯、麻婆豆腐(不辣)、青翠時蔬、蘿蔔魚片湯	黑糖粉圓、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
2/27 一		彈性放假一天，於 2/18(星期六)補課					
2/28 二		228 和平紀念日放假一天					

※ 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。