



財團法人天主教會嘉義教區附設嘉義市私立正義幼兒園



111 年 11 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
11/1 二	翡翠吻仔魚羹	白香飯、麵筋肉燥、金針菇炒豆包、青翠時蔬、海帶芽湯	大滷麵、水果	✓	✓	✓	✓
11/2 三	小米粥、魚鬆	白香飯、馬鈴薯燒雞、青翠時蔬、白菜豆皮湯	紅豆地瓜、水果	✓	✓	✓	✓
11/3 四	豆漿、紅糖饅頭	白香飯、豆豉肉絲、玉米甜不辣條、青翠時蔬、蛤仔湯	苜菜麵線、水果	✓	✓	✓	✓
11/4 五	味噌通心麵	白香飯、茄香魚片、青翠時蔬、冬瓜魚丸湯	芋香西米露、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
11/07 一	蔥香三色粥	番茄肉醬義大利麵、苜菜小魚湯	綠豆粉圓、水果	✓	✓	✓	✓
11/08 二	肉燥米粉湯	白香飯、菇炒雞丁、麻婆豆腐、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	關東煮、水果	✓	✓	✓	✓
11/09 三	清粥、麵筋、紅絲蛋	白香飯、蒜香滷肉、青翠時蔬、蘿蔔丸子湯	紫米小湯圓、水果	✓	✓	✓	✓
11/10 四	豆漿、全麥吐司	白香飯、三杯肉丁、螞蟻上樹、青翠時蔬、番茄黃豆芽湯	擔仔麵、水果	✓	✓	✓	✓
11/11 五	肉燥絲瓜板條	白香飯、馬鈴薯豆輪、青翠時蔬、養生魚片湯	八寶粥、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
11/14 一	香菇肉粥	白香飯、沙鍋錦燴	紅豆花生湯、水果	✓	✓	✓	✓
11/15 二	榨菜肉絲麵	白香飯、瓜仔肉、彩椒炒什錦、青翠時蔬、柴魚油豆腐湯	蘿蔔糕湯、水果	✓	✓	✓	✓
11/16 三	地瓜粥、魚鬆、菜圃蛋	白香飯、南瓜燒肉、青翠時蔬、四神湯	溫仙草蜜、水果	✓	✓	✓	✓
11/17 四	豆漿、元氣小饅頭	白香飯、洋蔥豬柳、海帶絲炒乾片、青翠時蔬、番茄蛋花湯	虱目魚丸粥、水果	✓	✓	✓	✓
11/18 五	枸杞雞絲蛋麵	白香飯、香菇素肉燥、青翠時蔬、冬瓜薏仁魚片湯	南瓜甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
11/21 一	鹹粥	高麗菜肉絲炒飯、青翠時蔬、味噌湯大骨湯 11/19(星期六)運動會, 11/21(星期一)下午補休 假半天	下午補休日	✓	✓	✓	✓
11/22 二	肉絲冬粉湯	白香飯、茄香小雞腿、蔥燒豆腐、青翠時蔬、菇菇湯	香菇魚羹、水果	✓	✓	✓	✓
11/23 三	菜豆紅絲粥	白香飯、蘿蔔滷肉、青翠時蔬、青菜蛋花湯	大麥甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
11/24 四	豆漿、紅豆餐包	白香飯、糖醋珍菇里肌、玉米炒鵪鶉、青翠時蔬、筍絲湯	當歸湯麵、水果	✓	✓	✓	✓
11/25 五	麵線糊	白香飯、錦燴紅燒魚、青翠時蔬、豆皮白菜湯	綠豆粥、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
11/28 一	紅蘿蔔肉絲粥	什錦炒麵、青菜時蔬、香菇雞湯	雙色地瓜甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
11/29 二	油豆腐細粉	白香飯、筍乾滷肉、蒜香海帶絲、青翠時蔬、番茄銀耳大骨湯	鮮蔬雞蓉粥、水果	✓	✓	✓	✓
11/30 三	清粥、醬豆腐、蔥花蛋	白香飯、花生香菇肉、青翠時蔬、黃瓜大骨湯	薏仁甜湯、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。