



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8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
8/01 一	叻仔魚鮮蔬粥	高麗菜肉絲蛋炒飯、筍絲大骨湯	薏仁甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
8/02 二	雞絲蛋麵線	白香飯、香菇肉燥、青翠時蔬、菇菇湯	南瓜肉粥、水果	✓	✓	✓	✓
8/03 三	清粥、菜圃蛋、醬豆干	茄汁義大利麵、田園鮮蔬湯	關東煮、水果	✓	✓	✓	✓
8/04 四	豆漿、鮮奶小饅頭	白香飯、蔥爆肉絲、糖醋豆包、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	玉米濃湯、水果	✓	✓	✓	✓
8/05 五	味噌拉麵	白香飯、紅燒豆輪、青翠時蔬、絲瓜豆腐魚片湯	綠豆仙草蜜、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
8/08 一	鹹粥	什錦炒烏龍麵、番茄金針菇湯	芋頭西米露、水果	✓	✓	✓	✓
8/09 二	香菇肉羹	白香飯、三杯雞、蒸蛋、青翠時蔬、芹香魚丸湯	鍋燒意麵、水果	✓	✓	✓	✓
8/10 三	地瓜粥、蔥花蛋、魚鬆	白香飯、甜不辣燒肉、青翠時蔬、冬瓜大骨湯	大豆粉粿湯、水果	✓	✓	✓	✓
8/11 四	豆漿、奶油餐包	白香飯、瓜仔肉、玉米炒毛豆、青翠時蔬、海帶芽湯	蘿蔔絲鹹粥、水果	✓	✓	✓	✓
8/12 五	榨菜肉絲湯麵	白香飯、蔥燒土豆麵筋、青翠時蔬、黃瓜魚片湯	檸檬杏仁、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
8/15 一	菠菜蜆絲粥	香椿肉絲炒飯、小白菜蛋花湯	紅豆紫米、水果	✓	✓	✓	✓
8/16 二	當歸湯麵	白香飯、滷雞腿、葷香甜不辣條、青翠時蔬、味噌湯	蘿蔔糕湯、水果	✓	✓	✓	✓
8/17 三	鮮筍肉粥	白香飯、馬鈴薯滷肉、青翠時蔬、莧菜紅絲湯	芋頭米粉湯、水果	✓	✓	✓	✓
8/18 四	肉絲捲捲麵	白香飯、蔥爆醬肉絲、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、紫菜湯	土司夾蛋、冬瓜茶、水果	✓	✓	✓	✓
8/19 五	麵線羹	白香飯、鮮蔬咖哩、高麗菜魚片湯	鳳梨愛玉、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
8/22 一	肉丁菜豆仔粥	什錦炒麵、冬瓜丸子大骨湯	大麥粉圓甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
8/23 二	陽春麵	白香飯、肉燥麵筋、白菜滷、青翠時蔬、筍絲湯	錦魯羹、水果	✓	✓	✓	✓
8/24 三	清粥、紅絲蛋、魚鬆	白香飯、蔥燒鵝鶉蛋肉絲、青翠時蔬、青菜豆腐湯	紅豆甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
8/25 四	豆漿、小饅頭	白香飯、醬滷燉肉、三色炒蛋、青翠時蔬、蛤仔湯	油豆腐細粉、水果	✓	✓	✓	✓
8/26 五	大滷麵	白香飯、紅燒油豆腐、青翠時蔬、香芋魚片湯	黑糖粉圓、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
8/29 一	絲瓜枸杞叻仔粥	白香飯、冬瓜燉肉、青翠時蔬、養生湯	綠豆地瓜湯、水果	✓	✓	✓	✓
8/30 二	三絲冬粉	白香飯、豆支燒肉、珍菇炒什錦、青翠時蔬、番茄豆芽湯	鮮蔬豆腐羹、水果	✓	✓	✓	✓
8/31 三	地瓜粥、玉米蛋、豆漿	雞肉飯、青翠時蔬、柴魚丸子湯	小米薏仁粥、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。