



財團法人天主教會嘉義教區附設嘉義市私立正義幼兒園  
113年03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 |       |     |     |
|--------|------------|----------------------------|-----------|--------|-------|-----|-----|
|        |            |                            |           | 全穀雜糧類  | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 3/01 五 | 肉燥米粉       | 虱目魚羹飯、青翠時蔬、大頭菜魚丸湯          | 綠豆薏仁、水果   | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 日期：    | 早 點        | 午 餐                        | 午 點       |        |       |     |     |
| 3/04 一 | 肉絲滑蛋粥      | 咖哩雞肉飯、青翠時蔬、花椰菜豆腐湯          | 當歸麵線、水果   | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 3/05 二 | 番茄油豆腐粉絲    | 白香飯、洋蔥滷肉、青翠時蔬、筍絲湯          | 八寶粥、水果    | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 3/06 三 | 清粥、豆漿、蔥蛋   | 白香飯、京醬肉絲、青翠時蔬、蘿蔔大骨湯        | 香菇豆腐羹、水果  | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 3/07 四 | 豆漿、草莓土司    | 白香飯、麵筋肉燥、吻仔魚炒蛋、青翠時蔬、黃豆芽湯   | 冬瓜粉圓、水果   | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 3/08 五 | 米粉羹        | 白香飯、馬鈴薯燒豆輪、青翠時蔬、枸杞魚片湯      | 關東煮、水果    | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 日期：    | 早 點        | 午 餐                        | 午 點       |        |       |     |     |
| 3/11 一 | 美味鹹粥       | 鮮蔬烏龍麵、大黃瓜湯                 | 紅豆紫米湯、水果  | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 3/12 二 | 香菇魚羹       | 白香飯、蔥燒肉豆腐、青翠時蔬、菇菇湯         | 鮮蔬麵、水果    | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 3/13 三 | 地瓜粥、肉鬆、紅絲蛋 | 雞肉飯、燙青菜、味噌豆腐湯              | 南瓜濃湯、水果   | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 3/14 四 | 豆漿、紅糖小饅頭   | 白香飯、瓜仔肉燥、紅絲炒甜不辣、青翠時蔬、玉米蛋花湯 | 肉絲米粉湯、水果  | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
|        |            | 親 子 旅 遊                    |           | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 日期：    | 早 點        | 午 餐                        | 午 點       |        |       |     |     |
| 3/18 一 | 菠菜吻仔魚粥     | 白香飯、筍乾扣肉、青翠時蔬、冬瓜枸杞雞湯       | 綠豆地瓜湯、水果  | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 3/19 二 | 麻油蛋麵線      | 白香飯、洋蔥燉肉、青翠時蔬、芹香魚丸湯        | 筍絲肉粥、水果   | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 3/20 三 | 清粥、醬豆腐、玉米蛋 | 白香飯、豆豉肉絲、青翠時蔬、南瓜針菇湯        | 酸辣湯、水果    | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 3/21 四 | 豆漿、奶酥餐包    | 白香飯、油蔥肉燥、彩椒鮑魚菇、青翠時蔬、紫菜蛋花湯  | 陽春麵、水果    | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 3/22 五 | 鮮蔬雞丁粥      | 白香飯、醬豆腐、青菜時蔬、大頭菜魚片湯        | 大麥甜湯、水果   | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 日期：    | 早 點        | 午 餐                        | 午 點       |        |       |     |     |
| 3/25 一 | 玉米肉末粥      | 什錦蛋炒飯、高麗菜豆腐湯               | 菲香蘿蔔糕、水果  | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 3/26 二 | 翡翠肉絲麵      | 白香飯、滷雞腿、青翠時蔬、青菜蛋花湯         | 芋香西米露、水果  | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 3/27 三 | 地瓜粥、肉鬆、蔥蛋  | 白香飯、油豆腐滷肉、青翠時蔬、四神湯         | 薏仁甜湯、水果   | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 3/28 四 | 豆漿、健康小饅頭   | 白香飯、乾丁肉燥、毛豆玉米、青翠時蔬、柴魚海帶結湯  | 小米綠豆甜粥、水果 | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 3/29 五 | 絲瓜鹹粥       | 白香飯、菇燒魚豆腐、青翠時蔬、大黃瓜湯        | 鍋燒意麵、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。