



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05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
5/01 三		5月1日勞動節補假一天		✓	✓	✓	✓
5/02 四	豆腐羹	白香飯、瓜仔肉燥、青翠時蔬、金針湯	鮮蔬湯麵、水果	✓	✓	✓	✓
5/03 五	雞絲蛋麵	白香飯、香菇花生麵筋、青翠時蔬、味噌魚豆腐湯	椰香西米露、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
5/06 一	芙蓉粥	白香飯、紅燒冬瓜肉、青翠時蔬、空心菜吻仔魚湯	大麥甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
5/07 二	切仔麵	白香飯、蘿蔔滷肉、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	馬鈴薯濃湯、水果	✓	✓	✓	✓
5/08 三	地瓜粥、豆漿、蔥蛋	夏威夷炒飯、青菜豆腐湯	薏仁甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
5/09 四	豆漿、健康饅頭	白香飯、蔥燒肉燥、玉米炒蛋、青翠時蔬、海帶芽湯	肉燥米粉湯、水果	✓	✓	✓	✓
5/10 五	麵線糊	白香飯、香菇豆腐、青翠時蔬、養生魚湯	冬瓜仙草蜜、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
5/13 一	香菇通心麵	白香飯、筍乾扣肉、青翠時蔬、冬瓜大骨湯	紅豆湯、水果	✓	✓	✓	✓
5/14 二	高麗菜肉粥	鮮蔬肉絲炒烏龍麵、蘿蔔黑輪湯	香菇魚羹、水果	✓	✓	✓	✓
5/15 三	清粥、肉鬆、菜圓蛋	白香飯、洋蔥滷肉、青翠時蔬、鮮筍絲大骨湯	檸檬愛玉、水果	✓	✓	✓	✓
5/16 四	豆漿、奶油餐包	白香飯、油蔥肉燥、茄汁豆包、青翠時蔬、蛤仔湯	肉絲麵線、水果	✓	✓	✓	✓
5/17 五	大滷麵	白香飯、鮮菇魚片、青翠時蔬、絲瓜蛋枸杞湯	關東煮、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
5/20 一	古早味鹹粥	白香飯、冬瓜滷肉、青翠時蔬、大黃瓜魚丸湯	薏仁地瓜、水果	✓	✓	✓	✓
5/21 二	韭香蘿蔔糕湯	白香飯、蔥爆肉絲、青翠時蔬、菇菇湯	玉米肉末粥、水果	✓	✓	✓	✓
5/22 三	清粥、醬豆腐、玉米蛋	茄汁肉燥義大利麵、高麗菜大骨湯	黑糖粉粿、水果	✓	✓	✓	✓
5/23 四	豆漿、黑糖饅頭	白香飯、肉燥麵筋、青翠時蔬、昆布柴魚湯	菜豆粥、水果	✓	✓	✓	✓
5/24 五	鮮蔬羹麵	白香飯、紅燒豆輪魚片、青翠時蔬、味噌豆腐湯	八寶粥、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
5/27 一	玉米濃湯	什錦蛋炒飯、冬瓜鮮菇湯	小米綠豆粥、水果	✓	✓	✓	✓
5/28 二	滑蛋肉粥	白香飯、馬鈴薯燉肉、青翠時蔬、莧菜小魚湯	紅豆紫米湯、水果	✓	✓	✓	✓
5/29 三	地瓜粥、肉鬆、紅絲蛋	白香飯、三杯雞丁、青翠時蔬、黃豆芽番茄大骨湯	綠豆珍珠、水果	✓	✓	✓	✓
5/30 四	豆漿、草莓吐司	白香飯、紅蔥肉燥、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、玉米薏仁湯	鍋燒意麵、水果	✓	✓	✓	✓
5/31 五	擔仔麵	白香飯、菇燒魚豆腐、青翠時蔬、南瓜金針菇湯	絲瓜吻仔魚粥、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。