



財團法人天主教會嘉義教區附設嘉義市私立正義幼兒園



114 年 01 月幼生餐點計畫

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
日期：	早 點	午 餐	午 點				
1/01 三		元旦放假一天		✓	✓	✓	✓
1/02 四	豆漿、元氣小饅頭	白香飯、油蔥肉燥、炒三絲、青翠時蔬、味噌豆腐湯	韭香米粉湯、水果	✓	✓	✓	✓
1/03 五	高麗菜鹹粥	白香飯、蔥燒豆包、青翠時蔬、養生薏仁魚湯	大麥甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
1/06 一	菠菜肉粥	玉米肉絲蛋炒飯、大頭菜湯	椰汁西米露、水果	✓	✓	✓	✓
1/07 二	擔仔板條	白香飯、蘿蔔燉肉、青翠時蔬、菇菇湯	香菇肉羹、水果	✓	✓	✓	✓
1/08 三	小米粥、肉鬆	白香飯、福菜肉丁、青翠時蔬、冬瓜大骨湯	綠豆甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
1/09 四	豆漿、葡萄土司	白香飯、香菇肉燥、紅絲蛋、青翠時蔬、鮮筍絲湯	鍋燒意麵、水果	✓	✓	✓	✓
1/10 五	麻油蛋麵線	白香飯、鮮菇魚柳、青翠時蔬、魚丸油豆腐湯	紅豆薏仁湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早上點心	午 餐	下午點心				
1/13 一	蔥香紅絲粥	白香飯、馬鈴薯滷肉、青翠時蔬、四神雞湯	冬瓜珍珠、水果	✓	✓	✓	✓
1/14 二	肉燥鮮蔬麵	白香飯、豆輪燒肉、青翠時蔬、海帶芽味噌湯	榨菜肉絲麵、水果	✓	✓	✓	✓
1/15 三	地瓜粥、豆漿、蔥蛋	白香飯、肉絲炒秀珍菇、青翠時蔬、玉米濃湯	紫米紅豆湯、水果	✓	✓	✓	✓
1/16 四	豆漿、紅糖饅頭	白香飯、瓜仔肉燥、三色炒蛋、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	筍絲粥、水果	✓	✓	✓	✓
1/17 五	麵線羹	白香飯、冬瓜燒魚、青翠時蔬、蛤仔金針菇湯	薏仁甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早上點心	午 餐	下午點心				
1/20 一	蔬菜叻仔魚蛋粥	鮮蔬炒烏龍麵、黃瓜魚丸湯	南瓜粥、水果	✓	✓	✓	✓
1/21 二	陽春麵	白香飯、塔香三杯雞、青翠時蔬、大白菜豆皮湯	銀耳紅棗甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
1/22 三	豆漿、麥香土司	圍爐火鍋慶團圓	什錦粥、水果	✓	✓	✓	✓
1/23 四	清粥、肉鬆、高麗菜蛋	白香飯、豆干肉燥、毛豆炒蛋、青翠時蔬、黃豆芽番茄湯	綠豆小米甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
1/24 五	鮮蔬通心麵	白香飯、虱目魚羹、錦香滷味	關東煮、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早上點心	午 餐	下午點心				
1/27 一		彈性放假一天					
1/28 二		除夕放假					
1/29 三		春節放假					
1/30 四		春節放假					
1/31 五		春節放假					

※ 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。