



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 02 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				
2/03 一	什錦湯麵	玉米蛋炒飯、冬瓜魚丸湯	薏仁湯、水果	✓	✓	✓	✓
2/04 二	鮮蔬肉粥	白香飯、麻婆豆腐、青翠時蔬、蘿蔔豆皮湯	雞絲蛋麵線、水果	✓	✓	✓	✓
2/05 三	地瓜粥、菜圃蛋、肉鬆	白香飯、馬鈴薯燒肉、青翠時蔬、鮮菇芥菜雞湯	綠豆地瓜湯、水果	✓	✓	✓	✓
2/06 四	豆漿、葡萄吐司	白香飯、瓜仔肉燥、毛豆炒蛋、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	白菜肉絲麵	✓	✓	✓	✓
2/07 五	美味鹹粥	白香飯、芋香滷豆腐、青翠時蔬、高麗菜魚湯	椰香西米露	✓	✓	✓	✓
2/08 六	麻香蛋麵線	白香飯、豆豉肉絲、青翠時蔬、大頭菜湯 補課日-補 1/27(星期五)	鮮蔬魚羹、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
2/10 一	玉米肉末粥	白香飯、筍乾滷肉、青翠時蔬、什錦菇菇湯	雙色地瓜湯、水果	✓	✓	✓	✓
2/11 二	韭香蘿蔔糕	白香飯、蔥香滷雞腿、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	酸辣湯、水果	✓	✓	✓	✓
2/12 三	清粥、紅絲蛋、肉鬆	鮮蔬肉絲炒麵、滷味、蘿蔔大骨湯	紅豆小湯圓、水果	✓	✓	✓	✓
2/13 四	豆漿、五穀饅頭	白香飯、香菇肉燥、芹香豆腐、青翠時蔬、海帶芽湯	芋香米粉、水果	✓	✓	✓	✓
2/14 五	肉燥鮮蔬板條	白香飯、茄汁豆腐魚片、青翠時蔬、四神湯	八寶粥、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早上點心	午 餐	下午點心				
2/17 一	吻仔魚滑蛋粥	番茄蘑菇通心麵、薏仁玉米湯	黑糖粉圓、水果	✓	✓	✓	✓
2/18 二	什錦鮮蔬豆腐羹	白香飯、三杯燒肉、青翠時蔬、番茄金針菇湯	豆芽魚羹、水果	✓	✓	✓	✓
2/19 三	地瓜粥、蔥花蛋、豆漿	白香飯、五香燉肉、青翠時蔬、黃瓜丸子湯	綠豆粉條、水果	✓	✓	✓	✓
2/20 四	豆漿、黑糖饅頭	白香飯、蔥燒肉燥、蒸蛋、青翠時蔬、鮮筍絲湯	關東煮、水果	✓	✓	✓	✓
2/21 五	南瓜粥	白香飯、花生香菇麵筋、青翠時蔬、養生魚片湯	紫米大豆湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早上點心	午 餐	下午點心				
2/24 一	波菜粥	肉絲蛋炒飯、大白菜豆皮湯	紅豆紫米湯、水果	✓	✓	✓	✓
2/25 二	麵線羹	白香飯、三色炒雞丁、青翠時蔬、芹香花枝丸湯	擔仔麵、水果	✓	✓	✓	✓
2/26 三	小米粥、肉鬆	白香飯、紅蘿蔔燒肉、青翠時蔬、絲瓜蛋花湯	珍珠薏仁湯、水果	✓	✓	✓	✓
2/27 四	豆漿、麥香吐司	白香飯、筍乾扣肉、玉米炒蛋、青翠時蔬、蒜香蚬湯	鮮菇細粉、水果	✓	✓	✓	✓
2/28 五		228 和平紀念日放假一天		✓	✓	✓	✓

※ 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。