



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 5 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				
5/01 四		5 月 1 日勞動節放假一天		✓	✓	✓	✓
5/02 五	擔仔麵	白香飯、香菇花生麵筋、青翠時蔬、味噌魚片湯	紅豆粉粿湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
5/05 一	芙蓉粥	白香飯、蔥燒肉絲、青翠時蔬、空心菜吻仔魚湯	大麥甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
5/06 二	鮮蔬雞絲蛋麵	胚芽白米飯、三杯雞丁、青翠時蔬、海帶芽蛋花湯	錦香關東煮、水果	✓	✓	✓	✓
5/07 三	地瓜粥、肉鬆、蔥蛋	夏威夷炒飯、青菜豆腐湯	綠豆西米露、水果	✓	✓	✓	✓
5/08 四	豆漿、黑糖饅頭	白香飯、紅燒冬瓜肉、毛豆炒蛋、青翠時蔬、蒜香蜆湯	肉燥米粉湯、水果	✓	✓	✓	✓
5/09 五	蘿蔔糕湯	白香飯、香菇素肉燥、青翠時蔬、養生魚湯	黑糖仙草蜜、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早上點心	午 餐	下午點心				
5/12 一	高麗菜肉粥	鮮蔬肉絲炒烏龍麵、滷豆干、蘿蔔黑輪湯	粉條綠豆湯、水果	✓	✓	✓	✓
5/13 二	榨菜肉絲麵	白香飯、滷雞腿、青翠時蔬、冬瓜大骨湯	香菇魚羹、水果	✓	✓	✓	✓
5/14 三	清粥、醬豆腐、豆漿	白香飯、芋頭燒肉、青翠時蔬、白菜鮮菇湯	鳳梨愛玉、水果	✓	✓	✓	✓
5/15 四	豆漿、吐司加蛋	白香飯、福菜滷肉、玉米炒蛋、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	肉絲冬粉、水果	✓	✓	✓	✓
5/16 五	馬鈴薯濃湯	白香飯、鮮菇素鴨肉、青翠時蔬、玉米魚片湯	珍珠豆花、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早上點心	午 餐	下午點心				
5/19 一	絲瓜鹹粥	白香飯、蔥爆肉絲、青翠時蔬、大黃瓜魚丸湯	紫米紅豆湯、水果	✓	✓	✓	✓
5/20 二	麻香蛋麵線	白香飯、筍絲滷肉、青翠時蔬、菇菇湯	肉燥板條、水果	✓	✓	✓	✓
5/21 三	地瓜粥、肉鬆、玉米蛋	南瓜炒米粉、滷鵪鶉蛋、高麗菜豆皮湯	地瓜薏仁湯、水果	✓	✓	✓	✓
5/22 四	豆漿、雜糧饅頭	白香飯、肉燥麵筋、炒三絲、青翠時蔬、柴魚油豆腐湯	菜豆粥、水果	✓	✓	✓	✓
5/23 五	鮮蔬湯餃	白香飯、紅燒豆輪魚片、青翠時蔬、味噌海帶芽湯	八寶甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早上點心	午 餐	下午點心				
5/26 一	鮮菇肉粥	白香飯、肉絲滑蛋錦燴、白菜金針菇湯	紅豆薏仁湯、水果	✓	✓	✓	✓
5/27 二	玉米濃湯	五穀白香飯、馬鈴薯燉肉、青翠時蔬、四神湯	波菜吻仔魚粥、水果	✓	✓	✓	✓
5/28 三	小米粥、肉鬆	五穀飯、蘿蔔紅燒豬肉、青翠時蔬、黃豆芽番茄大骨湯	鍋燒意麵、水果	✓	✓	✓	✓
5/29 四	豆漿、麥香吐司	白香飯、瓜仔肉燥、蒸蛋、青翠時蔬、鮮筍絲大骨湯	銀耳紅棗甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
5/30 五		5 月 31 端午節適逢星期日，5 月 30 日(星期五)補假一天					

※ 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。