



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 9 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				
9/01 一	鹹粥	什錦炒烏龍麵、番茄金針菇湯	紅豆豆花、水果	✓	✓	✓	✓
9/02 二	榨菜肉絲湯麵	白香飯、三杯雞、青翠時蔬、海帶芽蛋花湯	鍋燒意麵、水果	✓	✓	✓	✓
9/03 三	地瓜粥、蔥花蛋、肉鬆	胚芽米白香飯、甜不辣燒肉、青翠時蔬、冬瓜大骨湯	冬瓜仙草蜜、水果	✓	✓	✓	✓
9/04 四	豆漿、雜糧饅頭	白香飯、瓜仔肉、螞蟻上樹、青翠時蔬、紫菜蛋花湯	南瓜鹹粥、水果	✓	✓	✓	✓
9/05 五	高麗菜玉米粥	白香飯、土豆滷麵筋、青翠時蔬、黃瓜魚片湯	綠豆西米露、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
9/08 一	當歸湯麵	茄汁蛋炒飯、四神湯	紅豆紫米湯、水果	✓	✓	✓	✓
9/09 二	香菇豆腐肉羹	白香飯、滷雞腿、青翠時蔬、豆腐味噌湯	蘿蔔糕湯、水果	✓	✓	✓	✓
9/10 三	小米粥、肉鬆	紫米白香飯、馬鈴薯燉肉、青翠時蔬、莧菜吻仔魚湯	綠豆粉條湯、水果	✓	✓	✓	✓
9/11 四	豆漿、葡萄吐司	白香飯、豆腐滷肉、蒸蛋、青翠時蔬、芹香魚丸湯	芋頭米粉湯、水果	✓	✓	✓	✓
9/12 五	滑蛋麵線	白香飯、鮮蔬咖哩、高麗菜魚片湯	鳳梨愛玉、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
9/15 一	鮮筍肉粥	白香飯、冬瓜滷肉、青翠時蔬、養生湯	大麥粉圓甜湯	✓	✓	✓	✓
9/16 二	陽春麵	白香飯、洋蔥肉絲、青翠時蔬、鮮筍絲大骨湯	關東煮、水果	✓	✓	✓	✓
9/17 三	清粥、紅絲蛋、肉鬆	白香飯、筍乾燉肉、青翠時蔬、青菜豆腐湯	紅豆薏仁湯、水果	✓	✓	✓	✓
9/18 四	豆漿、黑糖饅頭	五穀米白香飯、鵪鶉蛋肉燥、三色炒蛋、青翠時蔬、蛤仔湯	油豆腐細粉、水果	✓	✓	✓	✓
9/19 五	大滷麵	白香飯、紅燒油豆腐、青翠時蔬、南瓜魚片湯	黑糖仙草蜜、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
9/22 一	絲瓜枸杞吻仔粥	什錦炒麵、冬瓜丸子大骨湯	綠豆地瓜湯、水果	✓	✓	✓	✓
9/23 二	三絲冬粉	白香飯、秀珍菇燒肉、青翠時蔬、味噌豆芽湯	鮮蔬豆腐羹、水果	✓	✓	✓	✓
9/24 三	地瓜粥、玉米蛋、豆漿	雞肉飯、青翠時蔬、柴魚蘿蔔丸子湯	珍珠豆花、水果	✓	✓	✓	✓
9/25 四	豆漿、土司夾蛋	白香飯、肉燥麵筋、玉米蒸蛋、青翠時蔬、海帶芽湯	馬鈴薯濃湯、水果	✓	✓	✓	✓
9/26 五	雞絲蛋麵線	白香飯、鮮蔬燒魚、青翠時蔬、酸菜秀珍菇湯	薏仁甜湯、水果	✓	✓	✓	✓
日期：	早 點	午 餐	午 點				
9/29 一		教師節 9/28(日)適逢星期日，所以 9/29(一)補放假一天					
9/30 二	鹹粥	白香飯、冬瓜燒肉、青翠時蔬、雙色蘿蔔大骨湯	什錦通心麵、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。