



財團法人天主教會嘉義教區附設嘉義市私立景仁幼兒園

114 年 10 月幼生餐點計畫



日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
10/1 三	清粥、菜脯蛋、滷豆枝	海鮮烏龍麵、五行蔬菜湯、時令水果	大麥粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/2 四	台式鹹粥	五穀飯、蔥爆豬肉、螞蟻上樹、青翠時蔬、養生菇菇湯、時令水果	肉燥米粉湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/3 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、蔥燒魚、蠔油桂竹筍、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、時令水果	綠豆薏仁湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
10/6 一	中 秋 節 放 假			
10/7 二	蔬菜雞蓉粥	白飯、蜜汁雞、涼拌豆干、青翠時蔬、紫菜蛋花湯、時令水果	陽春麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/8 三	地瓜粥、麵筋、豆漿	肉羹飯、玉米大骨湯、時令水果	廣東粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/9 四	滑蛋麵線	五穀飯、彩椒雞丁、紅絲炒蛋、青翠時蔬、薑絲蛤蜊湯、時令水果	仙草凍	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/10 五	國 慶 日 放 假			
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
10/13 一	枸杞肉粥	白飯、椒鹽雞塊、塔香海帶根、青翠時蔬、貢丸湯、時令水果	芋頭西米露	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/14 二	味噌拉麵	白飯、瓜仔肉燥、碰皮白菜滷、青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果	皮蛋瘦肉粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/15 三	清粥、滷豆腐、花瓜	青蔬麻醬涼麵、蚬仔湯、時令水果	檸檬愛玉	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/16 四	鮮蔬雞蛋麵	五穀飯、蒜泥白肉、奶香什錦菇、青翠時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果	粉條綜合甜湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/17 五	牛奶燕麥粥	白飯、香酥柳葉魚、香滷油豆腐、青翠時蔬、番茄蛋花湯、時令水果	日式關東煮	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
10/20 一	翡翠魷仔魚粥	白飯、糖醋排骨、客家小炒、青翠時蔬、海帶芽湯、時令水果	冬瓜珍珠	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/21 二	肉燥擔仔麵	白飯、三杯雞、滷味拼盤、青翠時蔬、青菜豆腐湯、時令水果	菜頭粿湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/22 三	地瓜粥、玉米蛋、肉鬆	咖哩飯、香菇雞湯、時令水果	鴨肉冬粉	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/23 四	鍋燒意麵	五穀飯、蔥燒肉排、鮮蔬蒸蛋、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	小米粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/24 五	光 復 節 補 假			
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
10/27 一	南瓜粥	白飯、油蔥雞、塔香茄子、青翠時蔬、山藥大骨湯、時令水果	地瓜綠豆湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/28 二	什錦板條	白飯、香菇肉燥、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	高麗菜粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/29 三	清粥、瓜仔脯蛋、麵筋	義大利麵、柴魚大骨湯、時令水果	粉圓甜湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/30 四	蔬菜雞絲麵	五穀飯、豬肉壽喜燒、蒜炒甜不辣、青翠時蔬、貢丸湯、時令水果	紅豆紫米粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/31 五	餐包、麥茶	白飯、糖醋魚、五香豆干、青翠時蔬、冬瓜香菇頭湯、時令水果	地瓜芋圓湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類

➤ 本園一律採用國產豬肉食材。

➤ 當月餐點表於月初另行發給家長，並公告於網站中。

➤ 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，本園餐點將作適當調整。

➤ 本菜單內含有牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、魚類等其製品，若不適合、對其過敏體質食用者，請告知班導師。

