



財團法人天主教會嘉義教區附設嘉義市私立景仁幼兒園



115 年 04 月幼生餐點計畫

日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
4/1 三	清粥、麵筋、玉米蛋	春捲、柴魚大骨湯、時令水果	日式關東煮	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
4/2 四	貢丸麵線	五穀飯、鵪鶉肉燥、開陽白菜、青翠時蔬、五行蔬菜湯、時令水果	紅豆紫米粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
4/3 五	清明節連假			
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
4/6 一	清明節連假			
4/7 二	滑蛋雞絲麵	白飯、三杯雞、紅蘿蔔炒蛋、青翠時蔬、香芹魚丸湯、時令水果	奶香西米露	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
4/8 三	地瓜粥、豆漿、滷豆腐	麻醬涼麵、蘿蔔大骨湯、時令水果	洋菜凍	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
4/9 四	滑蛋麵線	五穀飯、照燒里肌、魚香茄子、青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果	蔬菜雞蓉粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
4/10 五	吐司、麥茶	白飯、蒜炒魷仔魚、涼拌豆干、青翠時蔬、冬瓜香菇湯、時令水果	八寶粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
4/13 一	翡翠魷魚粥	白飯、紅糟肉、脆炒海帶根、青翠時蔬、山藥大骨湯、時令水果	茄汁米粉湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
4/14 二	肉燥陽春麵	白飯、筍干燉肉、鮮菇燴冬瓜、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	小米粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
4/15 三	清粥、瓜仔脯蛋、滷豆枝	咖哩飯、青菜豆腐湯、時令水果	和風拉麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
4/16 四	絲瓜豆簽	五穀飯、香滷翹腿、脆炒鮮菇、青翠時蔬、酸辣湯、時令水果	廣東粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
4/17 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、清蒸鮮魚、香滷油豆腐、青翠時蔬、魚皮湯、時令水果	綠豆薏仁湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
4/20 一	高纖蔬菜小魚粥	白飯、椒鹽雞塊、滷味拼盤、青翠時蔬、薑絲蛤蜊湯、時令水果	粉角綠豆湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
4/21 二	鍋燒意麵	白飯、香菇瓜仔肉、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	檸檬愛玉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
4/22 三	地瓜粥、菜脯蛋、肉鬆	時蔬酢醬麵、玉米大骨湯、時令水果	菜頭粿湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
4/23 四	鮮蔬雞蛋麵	五穀米飯、彩椒雞丁、紅燒豆腐、青翠時蔬、大黃瓜高湯、時令水果	粉條甜湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
4/24 五	牛奶燕麥片	白飯、糖醋魚、油燻桂竹筍、青翠時蔬、鮮蔬蛋花湯、時令水果	筍絲鹹粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
4/27 一	客家板條	白飯、照燒雞、彩蔬歐姆蛋、青翠時蔬、海帶芽湯、時令水果	冬瓜珍珠	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
4/28 二	糙米肉粥	白飯、豬肉壽喜燒、海鮮豆腐羹、青翠時蔬、香菇雞湯、時令水果	南瓜通心麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
4/29 三	清粥、麵筋、蔥蛋	鮮蔬燴飯、柴魚油豆腐湯、時令水果	大麥粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
4/30 四	鮮菇滑蛋粥	五穀飯、咕咾肉、螞蟻上樹、青翠時蔬、南瓜濃湯、時令水果	什錦麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果

➤ 本園一律採用國產豬肉食材。每日午餐飯後皆備有當季水果。

➤ 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，本園餐點將作適當修改。

➤ 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。

