



財團法人天主教會嘉義教區附設嘉義市私立景仁幼兒園



113 年 11 月幼生餐點計畫

日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
11/01 五	雞絲蛋麵	白飯、香酥柳葉魚、奶香燴雙菇、青翠時蔬、黃豆芽海帶芽湯、時令水果	南瓜通心麵	☒ 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
11/04 一	高麗菜肉茸粥	白飯、椒鹽雞塊、螞蟻上樹、青翠時蔬、貢丸湯、時令水果	芋香西米露	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
11/05 二	陽春麵	白飯、蒜泥白肉、扁魚白菜、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、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
11/06 三	地瓜粥、肉鬆、麵筋	白飯、清蒸鮮魚、滷味拼盤、青翠時蔬、玉米大骨湯、時令水果	米苔目甜湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
11/07 四	貢丸麵線	五穀飯、糖醋雞丁、五香豆干、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	菜頭粿湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
11/08 五	沙琪瑪、無糖麥茶	蝦仁蛋炒飯、養生菇菇湯、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
11/11 一	糙米肉粥	白飯、芋香排骨、蕃茄豆包、青翠時蔬、莧菜魷仔魚湯、時令水果	檸檬愛玉	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
11/12 二	絲瓜豆簽	白飯、蔥油雞、紅絲炒蛋、青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果	高纖蔬菜粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
11/13 三	清粥、甜豆漿、菜脯蛋	香菇肉羹飯、昆布排骨湯、時令水果	小米粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
11/14 四	蔬菜蛋汁雞絲麵	五穀飯、薑汁肉片、魚香茄子、青翠時蔬、青菜豆腐湯、時令水果	香菇板條	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
11/15 五	牛奶燕麥粥	白飯、豆豉魚柳、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、冬瓜香菇湯、時令水果	紅豆紫米甜湯	☒ 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
11/18 一	蔬菜雞茸粥	白飯、三杯雞、黃瓜碰皮、青翠時蔬、紫菜蛋花湯、時令水果	日式拉麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
11/19 二	粉絲肉羹湯	白飯、蘿蔔燒肉、杏包菇燴時蔬、青翠時蔬、五行蔬菜湯、時令水果	五穀粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
11/20 三	地瓜粥、花瓜、滷豆枝	咖哩飯、蛤蜊湯、時令水果	鯖魚米粉湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
11/21 四	鍋燒意麵	五穀飯、蔥燒豬柳、香燻桂竹筍、青翠時蔬、冬瓜大骨湯、時令水果	黑糖粉圓	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
11/22 五	黑糖饅頭、麥茶	白飯、香煎鯖魚、滷油豆腐、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、時令水果	什錦冬粉湯	☒ 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
11/25 一	營養什錦麵	白飯、蜜汁雞、塔香海帶根、青翠時蔬、酸辣湯、時令水果	大麥粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
11/26 二	翡翠魷仔魚粥	白飯、鵝蛋滷肉、炒三絲、青翠時蔬、香菇雞湯、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
11/27 三	清粥、麵筋、玉米蛋	時蔬酢醬麵、黃金蜆湯、時令水果	番薯芋圓湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
11/28 四	營養吐司、豆漿	五穀飯、筍干燻肉、滑嫩蒸蛋、青翠時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果	仙草凍	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
11/29 五	什錦板條	白飯、蒜炒魷仔魚、茄汁甜不辣、青翠時蔬、海帶芽湯、時令水果	八寶粥	☒ 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。

