



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 03 月幼生餐點計畫

日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
3/3 一	翡翠魷魚粥	白飯、三杯雞、香芹甜不辣、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、時令水果	和風拉麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/4 二	鮮蔬雞蛋麵	白飯、瓜仔肉燥、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、大頭菜湯、時令水果	蔬菜雞蓉粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/5 三	清粥、菜脯蛋、花瓜	義大利麵、冬瓜排骨湯、時令水果	冬瓜粉圓	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/6 四	鍋燒意麵	五穀飯、彩椒雞丁、蕃茄豆腐、青翠時蔬、香芹貢丸湯、時令水果	八寶粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/7 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、香酥柳葉魚、滷味雙拼、青翠時蔬、鮮菇湯、時令水果	什錦麵	☒ 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
3/10 一	高麗菜粥	白飯、香滷排骨、蒜香茄子、青翠時蔬、冬瓜香菇頭湯、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
3/11 二	滑蛋麵線	蝦仁炒飯、薑絲豬肝湯、時令水果 (大班拍攝畢業沙龍照)	南瓜粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/12 三	地瓜粥、滷豆腐、肉鬆	什錦炒麵、紫菜蛋花湯、時令水果 (大班拍攝畢業沙龍照)	鴨肉冬粉	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/13 四	絲瓜豆簽	五穀飯、油蔥雞、紅絲炒蛋、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	紅豆紫米牛奶	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/14 五	吐司、麥茶	白飯、清蒸鮮魚、涼拌豆干、青翠時蔬、蛤仔湯、時令水果	大麥粥	☒ 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
3/17 一	枸杞養生粥	白飯、椒鹽雞塊、塔香海帶根、青翠時蔬、小白菜蛋花湯、時令水果	薏仁綠豆湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/18 二	香菇板條	白飯、筍乾爌肉、開陽白菜、青翠時蔬、肉骨茶湯、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
3/19 三	清粥、滷麵筋、瓜仔脯蛋	咖哩飯、香菇雞湯、時令水果	芋圓蕃薯湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/20 四	貢丸麵線	五穀飯、照燒雞、番茄炒蛋、青翠時蔬、大黃瓜排骨湯、時令水果	小米粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/21 五	銀絲卷、豆漿	白飯、豆豉魚柳、香滷油豆腐、青翠時蔬、蚵仔湯、時令水果	茄汁米粉	☒ 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
3/24 一	皮蛋瘦肉粥	白飯、芋香排骨、螞蟻上樹、青翠時蔬、青菜豆腐湯、時令水果	黑糖粉圓	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/25 二	蛋汁雞絲麵	白飯、蜜汁雞、燴黃瓜、青翠時蔬、鮮味魚皮湯、時令水果	台式鹹粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/26 三	地瓜粥、豆漿、玉米蛋	鮮蔬燴飯、玉米大骨湯、時令水果	奶香芋頭西米露	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/27 四	擔仔麵	五穀飯、馬鈴薯燴肉、香滷桂竹筍、青翠時蔬、莧菜魷仔魚湯、時令水果	菜頭粿湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/28 五	牛奶燕麥片	白飯、蒜炒魷仔魚、什錦鮮菇、青翠時蔬、黃豆芽海帶湯、時令水果	南瓜濃湯通心麵	☒ 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
3/31 一	絲瓜鹹粥	白飯、紅糟肉、香滷豆干、青翠時蔬、排骨皇帝豆湯、時令水果	日式拉麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類

- 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。

