



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 07 月幼生餐點計畫



日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
7/1 二	什錦蔬菜粥	白飯、馬鈴薯燒雞、韭菜甜條、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	粉條甜湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/2 三	清粥、滷豆腐、肉鬆	五穀飯、蒜泥白肉、蠔油桂竹筍、青翠時蔬、豚骨冬瓜湯、時令水果	八寶粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/3 四	小餐包、麥茶	火腿蛋炒飯、紫菜蛋花湯、時令水果 (才藝發表會)	沙其瑪	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/4 五	鍋燒意麵	白飯、糖醋魚、涼拌豆干、青翠時蔬、蛤蜊湯、時令水果	台式鹹粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
7/7 一	鮮蔬雞肉粥	白飯、椒鹽雞塊、滷油豆腐、青翠時蔬、丸子湯、時令水果	珍珠粉圓	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/8 二	絲瓜豆簽	白飯、瓜仔肉燥、紅絲炒蛋、青翠時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果	檸檬愛玉	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/9 三	地瓜粥、麵筋、瓜仔脯蛋	麻醬涼麵、養生菇菇湯、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
7/10 四	什錦板條	五穀飯、蜜汁香雞、脆炒海帶根、青翠時蔬、竹筍大骨湯、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
7/11 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、香酥柳葉魚、滷味拼盤、青翠時蔬、番茄蛋花湯、時令水果	玉米濃湯通心麵	☒ 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
7/14 一	皮蛋瘦肉粥	白飯、三杯雞、脆炒高麗菜、青翠時蔬、青菜豆腐湯、時令水果	鴨肉冬粉	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/15 二	滑蛋雞絲麵	白飯、芋香排骨、滑嫩蒸蛋、青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果	大麥粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/16 三	清粥、豆漿、菜脯蛋	咖哩飯、紫菜蛋花湯、時令水果	仙草凍	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/17 四	陽春麵	五穀飯、蔥爆豬柳、扁魚白菜、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	筍絲鹹粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/18 五	吐司、麥茶	白飯、清蒸鮮魚、五香豆干、青翠時蔬、五行蔬菜湯、時令水果	番薯芋園湯	☒ 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
7/21 一	翡翠魷仔魚粥	白飯、油蔥雞、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、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
7/22 二	滑蛋麵線	白飯、筍乾燻肉、塔香茄子、青翠時蔬、冬瓜香菇湯、時令水果	糙米肉茸粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/23 三	地瓜粥、玉米蛋、花瓜	什錦炒麵、大黃瓜湯、時令水果	小米甜粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/24 四	什錦關廟麵	五穀飯、香菇滷肉、燴豆腐、青翠時蔬、蚬仔湯、時令水果	菜頭粿湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/25 五	牛奶燕麥片	白飯、香炒魷仔魚、杏菇燴時蔬、青翠時蔬、味噌湯、時令水果		☒ 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
7/28 一	暑假 (才藝. 畢典補假)			
7/29 二	暑假 (全園清消日)			
7/30 三	暑 假			
7/31 四	暑假 (8/1 開學)			

- 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。

