

# 財團法人天主教會嘉義教區附設嘉義市私立景仁幼兒園

## 112年8月幼生餐點計畫

日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
8/1 二	鍋燒意麵	白飯、蔥爆雞柳、紅燒豆腐、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	海鮮粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
8/2 三	地瓜粥、豆漿、菜脯蛋	什錦燴飯、柴魚高湯、時令水果	檸檬愛玉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
8/3 四	貢丸麵線	白飯、鴿蛋肉燥、什錦鮮菇、青翠時蔬、竹筍大骨湯、時令水果	大麥粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
8/4 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、清蒸鮮魚、脆炒高麗菜、青翠時蔬、紫菜湯、時令水果	陽春麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
8/7 一	糙米排骨粥	白飯、油蔥雞、脆炒海帶根、青翠時蔬、豚骨冬瓜湯、時令水果	大滷麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
8/8 二	粉絲肉羹湯	白飯、洋芋燉肉、彩蔬歐姆蛋、青翠時蔬、五行蔬菜湯、時令水果	冬瓜粉圓	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
8/9 三	清粥、魯豆腐、肉鬆	三鮮炒麵、玉米排骨湯、時令水果	鯖魚細粉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
8/10 四	營養什錦麵	白飯、糖醋排骨、燴黃瓜、青翠時蔬、枸杞龍骨湯、時令水果	番薯芋圓湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
8/11 五	鮮奶吐司、麥茶	白飯、香炒魷仔魚、滷油豆腐、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、時令水果	五穀粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
8/14 一	皮蛋瘦肉粥	白飯、瓜仔雞、魚香茄子、青翠時蔬、番茄豆腐湯、時令水果	蔬菜雞絲麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
8/15 二	香菇板條	白飯、筍干燻肉、紅絲炒蛋、青翠時蔬、蚬仔湯、時令水果	地瓜綠豆湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
8/16 三	地瓜粥、豆枝、蔥蛋	咖哩飯、養生菇菇湯、時令水果	南瓜通心麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
8/17 四	鮮菇蔬菜滑粥	白飯、蒜泥白肉、蠔油桂竹筍、青翠時蔬、海帶芽湯、時令水果	冬瓜山粉圓	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
8/18 五	銀絲卷、豆漿	白飯、香酥柳葉魚、涼拌豆干、時蔬、味噌湯、時令水果	八寶粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
8/21 一	魷仔魚粥	白飯、三杯雞、螞蟻上樹、青翠時蔬、昆布排骨湯、時令水果	粉條甜湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
8/22 二	營養什錦麵	白飯、椒鹽雞塊、醬燒冬瓜、青翠時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果	小米甜湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
8/23 三	清粥、麵筋、玉米蛋	麻醬涼麵、青蔬豆腐湯、時令水果	日式關東煮	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
8/24 四	滑蛋雞絲麵	白飯、蔥爆豬柳、茄汁甜條、青翠時蔬、黃瓜大骨湯、時令水果	芋香西米露	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
8/25 五	小餐包、養生茶	白飯、香煎鯖魚、滷味拼盤、青翠時蔬、冬瓜香菇湯、時令水果	筍絲鹹粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
8/28 一	高麗菜粥	白飯、照燒雞、開陽白菜、青翠時蔬、貢丸湯、時令水果	綠豆薏仁湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
8/29 二	客家板條	白飯、芋香排骨、炒三絲、青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果	仙草凍	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
8/30 三	地瓜粥、肉鬆、花瓜	美味炒飯、香菇雞湯、時令水果	鴨肉冬粉湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
8/31 四	肉燥麵線	白飯、瓜仔肉燥、鮮味蒸蛋、青翠時蔬、蛤仔湯、時令水果	紅豆紫米粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 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。

