



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04月幼生餐點計畫

日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
4/1 一	貢丸麵線	白飯、油蔥雞、客家小炒、青翠時蔬、薑絲蚵仔湯、時令水果	皮蛋瘦肉粥	<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
4/2 二	鮮菇蔬菜滑粥	白飯、鵝蛋肉燥、開陽白菜、青翠時蔬、五行蔬菜湯、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
4/3 三	清粥、肉鬆、滷豆腐	春捲、柴魚大骨湯、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
4/4 四	兒童節/清明節			
4/5 五	兒童節/清明節			
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
4/8 一	山藥滑蛋粥	白飯、三杯雞、螞蟻上樹、青翠時蔬、金針湯、時令水果	什錦麵	<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
4/9 二	小餐包	碗粿、香芹魚丸湯、時令水果	營養餅乾	<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
4/10 三	地瓜粥、豆漿、玉米蛋	咖哩飯、蘿蔔大骨湯、時令水果	洋菜凍	<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
4/11 四	滑蛋雞絲麵	五穀米飯、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
4/12 五	肉羹粉絲湯	白飯、清蒸鮮魚、香滷油豆腐、青翠時蔬、冬瓜香菇湯、時令水果	奶香西米露	<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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
4/15 一	翡翠魷魚粥	白飯、輕滷翹腿、脆炒海帶絲、青翠時蔬、山藥大骨湯、時令水果	茄汁米粉湯	<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
4/16 二	肉燥陽春麵	白飯、筍干燉肉、滑嫩蒸蛋、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、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
4/17 三	絲瓜豆簽	麻醬涼麵、青菜豆腐湯、時令水果 (大班畢業旅行)	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
4/18 四	清粥、花瓜、滷豆枝	五穀米飯、薑蔥雞柳、紅蘿蔔炒蛋、青翠時蔬、酸辣湯、時令水果 (大班畢業旅行)	廣東粥	<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
4/19 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、香酥柳葉魚、涼拌豆干、青翠時蔬、海帶結湯、時令水果	小米甜粥	<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
4/22 一	高纖蔬菜小魚粥	白飯、椒鹽雞塊、油燜桂竹筍、青翠時蔬、薑絲蛤蜊湯、時令水果	冬瓜珍珠	<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
4/23 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
4/24 三	地瓜粥、麵筋、蔥蛋	鮮蔬燴飯、玉米大骨湯、時令水果	菜頭粿湯	<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
4/25 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	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
4/26 五	牛奶燕麥片	白飯、香煎鯖魚、滷香拼盤、青翠時蔬、鮮蔬蛋花湯、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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
4/29 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	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
4/30 二	糙米排骨粥	白飯、豬肉壽喜燒、海鮮豆腐羹、青翠時蔬、香菇雞湯、時令水果	番薯圓芋圓湯	<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

- 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。

