



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 06 月幼生餐點計畫

日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
6/2 一	台式鹹粥	白飯、照燒雞腿、茄汁甜條、青翠時蔬、蚵仔湯、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
6/3 二	粿仔湯	白飯、咕咾肉、蔥燒嫩豆腐、青翠時蔬、竹筍大骨湯、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
6/4 三	地瓜粥、豆漿、玉米蛋	咖哩飯、薑絲魚皮湯、時令水果	仙草蜜	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
6/5 四	鍋燒意麵	五穀飯、蒜泥白肉、塔香海帶根、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
6/6 五	餐包、麥茶	白飯、清蒸鮮魚、紅絲炒蛋、青翠時蔬、海帶芽蛋花湯、時令水果	番薯綠豆湯	☒ 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
6/9 一	營養糙米粥	白飯、椒鹽雞塊、塔香豆干、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
6/10 二	絲瓜豆簽	白飯、滷翅腿、脆炒高麗菜、青翠時蔬、南瓜濃湯、時令水果	粉條甜湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
6/11 三	清粥、蔥花蛋、花瓜	麻醬涼麵、柴魚高湯、時令水果	鴨肉冬粉	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
6/12 四	玉米雞茸粥	五穀飯、彩椒雞柳、蠔油桂竹筍、青翠時蔬、大黃瓜湯、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
6/13 五	鮮奶饅頭、豆漿	白飯、香酥柳葉魚、醬燒冬瓜、青翠時蔬、鮮蔬蛋花湯、時令水果	八寶粥	☒ 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
6/16 一	魷仔魚粥	白飯、芋香排骨、魚香茄子、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	檸檬愛玉	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
6/17 二	滑蛋雞絲麵	白飯、油蔥雞、燴豆腐、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
6/18 三	地瓜粥、菜脯蛋、肉鬆	肉羹飯、紫菜蛋花湯、時令水果	小米甜粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
6/19 四	貢丸麵線	五穀飯、蔥爆豬柳、香芹炒豆包、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、時令水果	菜頭粿湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
6/20 五	鮮奶吐司、麥茶	白飯、糖醋旗魚、香滷拼盤、青翠時蔬、冬瓜香菇頭湯、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
6/23 一	廣東粥	白飯、三杯雞、螞蟻上樹、青翠時蔬、玉米大骨湯、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
6/24 二	什錦關廟麵	白飯、香滷肉燥、燴大黃瓜、青翠時蔬、香菇雞湯、時令水果	南瓜粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
6/25 三	清粥、瓜仔脯蛋、麵筋	什錦炒麵、五行蔬菜湯、時令水果	古早味粉圓	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
6/26 四	滑蛋麵線	五穀飯、海帶結燒肉、什錦炒菇、青翠時蔬、豚骨冬瓜湯、時令水果	大麥粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
6/27 五	牛奶燕麥片	白飯、香炒魷仔魚、涼拌豆干、青翠時蔬、薑絲蛤蜊湯、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
6/30 一	莧菜雞蛋麵線	白米飯、紅糟肉、番茄炒蛋、青翠時蔬、菇菇湯、時令水果	肉燥細粉	☒ 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。

