



# 財團法人天主教會嘉義教區附設嘉義市私立景仁幼兒園



## 115年03月幼生餐點計畫

日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
3/2 一	翡翠魷魚粥	白飯、三杯雞、滷豆包、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、時令水果	和風拉麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
3/3 二	鮮蔬雞蛋麵	白飯、瓜仔肉燥、蕃茄豆腐、青翠時蔬、大頭菜湯、時令水果	紅豆湯圓	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
3/4 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	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
3/5 四	鍋燒意麵	五穀飯、照燒雞、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、五行蔬菜湯、時令水果	蔬菜雞蓉粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
3/6 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	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
3/9 一	高麗菜粥	白飯、油蔥雞、蒜香茄子、青翠時蔬、冬瓜香菇頭湯、時令水果	地瓜綠豆湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
3/10 二	滑蛋麵線	香菇肉羹飯、紫菜蛋花湯、時令水果 (大班拍攝畢業沙龍照)	南瓜粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
3/11 三	地瓜粥、滷豆腐、玉米蛋	什錦炒麵、薑絲豬肝湯、時令水果 (大班拍攝畢業沙龍照)	鴨肉冬粉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
3/12 四	絲瓜豆簽	五穀飯、香滷排骨、紅絲炒蛋、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	紅豆紫米牛奶	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
3/13 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	菜頭棵湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
3/16 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	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
3/17 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	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
3/18 三	清粥、瓜仔脯蛋、豆漿	咖哩飯、香菇雞湯、時令水果	Q彈粉角甜湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
3/19 四	貢丸麵線	五穀飯、彩椒雞丁、蒜炒桂竹筍、青翠時蔬、玉米大骨湯、時令水果	小米粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
3/20 五	銀絲卷、豆漿	白飯、糖醋魚、香滷油豆腐、青翠時蔬、莧菜魷仔魚湯、時令水果	茄汁米粉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
3/23 一	皮蛋瘦肉粥	蝦仁炒飯、青菜豆腐湯、時令水果	大麥粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
3/24 二	蛋汁雞絲麵	肉粽、大黃瓜湯、時令水果	台式鹹粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
3/25 三	餐包、麥茶	碗粿、貢丸湯、時令水果	奶香芋頭西米露	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
3/26 四	擔仔麵	五穀飯、白蘿蔔燉肉、番茄炒蛋、青翠時蔬、黃豆芽海帶湯、時令水果	黑糖粉圓	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
3/27 五	牛奶燕麥片	白飯、蒜炒魷仔魚、什錦鮮菇、青翠時蔬、蚬仔湯、時令水果	南瓜濃湯通心麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
3/30 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	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
3/31 二	客家板條	白飯、蜜汁雞、燴黃瓜、青翠時蔬、鮮味魚皮湯、時令水果	粉角綠豆湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果

- 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。

