



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 9 月幼生餐點計畫



日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
9/1 一	鮮蔬滑蛋粥	白飯、三杯雞、蒜炒甜不辣、青翠時蔬、昆布大骨湯、時令水果	檸檬愛玉	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/2 二	肉燥粉絲湯	白飯、筍干燻肉、魚香茄子、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	什錦粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/3 三	清粥、麵筋、瓜仔脯蛋	酢醬麵、紫菜蛋花湯、時令水果	奶香玉米通心麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/4 四	味噌拉麵	五穀飯、蒜泥白肉、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、鮮味魚皮湯、時令水果	紅豆紫米甜湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/5 五	鮮奶吐司、麥茶	白飯、清蒸鮮魚、涼拌豆干、青翠時蔬、大黃瓜湯、時令水果	大麥粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
9/8 一	翡翠魷仔魚粥	白飯、紅糟肉、螞蟻上樹、青翠時蔬、酸辣湯、時令水果	芋頭西米露	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/9 二	蛋汁雞絲麵	白飯、鵝蛋肉燥、番茄豆腐、青翠時蔬、薑絲蛤蜊湯、時令水果	皮蛋瘦肉粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/10 三	地瓜粥、玉米蛋、豆漿	什錦燴飯、味噌湯、時令水果	鴨肉冬粉	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/11 四	擔仔麵	五穀飯、彩椒雞丁、油燻桂竹筍、青翠時蔬、冬瓜大骨湯、時令水果	粉條甜湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/12 五	銀絲卷、豆漿	白飯、糖醋魚、紅絲炒蛋、青翠時蔬、青菜豆腐湯、時令水果	冬瓜珍珠	☒ 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
9/15 一	蔬菜雞蓉粥	白飯、椒鹽雞塊、香滷油豆腐、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
9/16 二	貢丸麵線	白飯、香菇肉燥、炒三絲、青翠時蔬、什錦蔬菜湯、時令水果	八寶粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/17 三	清粥、花瓜、菜脯蛋	麻醬涼麵、柴魚大骨湯、時令水果	洋菜凍	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/18 四	時蔬豆簽	五穀飯、照燒雞、滑嫩蒸蛋、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、時令水果	茄汁細粉	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/19 五	小餐包、麥茶	白飯、蒜炒魷仔魚、什錦鮮菇、青翠時蔬、番茄豆腐湯、時令水果	筍絲鹹粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
9/22 一	什錦麵	白飯、芋香排骨、脆炒海帶根、青翠時蔬、貢丸湯、時令水果	玉米雞蓉粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/23 二	枸杞養生粥	白飯、蜜汁雞、燴豆腐、青翠時蔬、蚵仔湯、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
9/24 三	地瓜粥、散蛋、肉鬆	咖哩飯、養生菇菇雞湯、時令水果	仙草凍	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/25 四	鍋燒意麵	五穀飯、薑汁燒肉、海帶芽炒蛋、青翠時蔬、竹筍湯、時令水果	糙米肉絲粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/26 五	牛奶燕麥粥	白飯、香酥柳葉魚、三拼滷味、青翠時蔬、素什錦湯、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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
9/29 一	教師節補假			
9/30 二	什錦板條	白飯、咕咾肉、紅燒肉丸、青翠時蔬、玉米大骨湯、時令水果	菜頭粿湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類

- 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。

