



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 04 月幼生餐點計畫

日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
4/1 二	香菇板條	白飯、鵝蛋肉燥、開陽白菜、青翠時蔬、五行蔬菜湯、時令水果	小米粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
4/2 三	清粥、麵筋、滷豆腐	春捲、柴魚大骨湯、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
4/3 四	兒 童 節/清 明 節			
4/4 五	兒 童 節/清 明 節			
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
4/7 一	鮮菇滑蛋粥	白飯、咕咾肉、螞蟻上樹、青翠時蔬、南瓜濃湯、時令水果	什錦麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
4/8 二	滑蛋麵線	白飯、三杯雞、脆炒鮮菇、青翠時蔬、香芹魚丸湯、時令水果	八寶粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
4/9 三	地瓜粥、豆漿、玉米蛋	咖哩飯、蘿蔔大骨湯、時令水果	洋菜凍	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
4/10 四	滑蛋雞絲麵	五穀飯、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	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
4/11 五	吐司、麥茶	白飯、蒜炒魷仔魚、香滷油豆腐、青翠時蔬、冬瓜香菇湯、時令水果	奶香西米露	☒ 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
4/14 一	翡翠魷魚粥	白飯、紅糟肉、脆炒海帶根、青翠時蔬、山藥大骨湯、時令水果	茄汁米粉湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
4/15 二	肉燥陽春麵	白飯、筍干燉肉、菇菇燴冬瓜、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	芋圓地瓜圓	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
4/16 三	絲瓜豆簽	五穀飯、香滷翅腿、紅蘿蔔炒蛋、青翠時蔬、酸辣湯、時令水果	廣東粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
4/17 四	清粥、瓜仔脯蛋、滷豆枝	麻醬涼麵、青菜豆腐湯、時令水果	菜頭粿湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
4/18 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、清蒸鮮魚、涼拌豆干、青翠時蔬、魚皮湯、時令水果	粉條甜湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
4/21 一	高纖蔬菜小魚粥	白飯、椒鹽雞塊、滷味拼盤、青翠時蔬、薑絲蛤蜊湯、時令水果	冬瓜珍珠	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
4/22 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	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
4/23 三	地瓜粥、菜脯蛋、肉鬆	鮮蔬燴飯、玉米大骨湯、時令水果	和風拉麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
4/24 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	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
4/25 五	牛奶燕麥片	白飯、糖醋魚、油燜桂竹筍、青翠時蔬、鮮蔬蛋花湯、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
4/28 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	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
4/29 二	糙米肉粥	白飯、豬肉壽喜燒、海鮮豆腐羹、青翠時蔬、香菇雞湯、時令水果	南瓜通心麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
4/30 三	清粥、麵筋、蔥蛋	時蔬酢醬麵、柴魚油豆腐湯、時令水果	大麥粥	☒ 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。

