



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 12 月幼生餐點計畫

| 日 期 | 早 餐 | 午 餐 | 點 心 | 自 我 檢 核 |
|---------|--------------|--------------------------------|---------|---|
| 12/01 一 | 翡翠蟹肉粥 | 白飯、椒鹽雞塊、香滷油豆腐、青翠時蔬、五行蔬菜湯、時令水果 | 肉燥米粉湯 | <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 |
| 12/02 二 | 絲瓜豆簽 | 白飯、白蘿蔔燉肉、奶香鮮菇、青翠時蔬、蒜頭蚵仔湯、時令水果 | 綠豆薏仁湯 | <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 |
| 12/03 三 | 地瓜粥、滷豆腐、豆漿 | 咖哩飯、玉米濃湯、時令水果 | 什錦湯麵 | <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 |
| 12/04 四 | 鍋燒意麵 | 五穀飯、彩椒雞丁、香滷拼盤、青翠時蔬、海帶芽蛋花湯、時令水果 | 桂圓銀耳湯 | <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 |
| 12/05 五 | 黑糖饅頭、豆漿 | 白飯、清蒸鮮魚、油燜桂竹筍、青翠時蔬、素當歸湯、時令水果 | 蔬菜銀魚粥 | <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 |
| 日 期 | 早 餐 | 午 餐 | 點 心 | 自 我 檢 核 |
| 12/08 一 | 鮮蔬肉茸粥 | 白飯、糖醋排骨、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、玉米大骨湯、時令水果 | 番薯芋圓湯 | <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 |
| 12/09 二 | 客家板條 | 白飯、三杯雞、燴豆腐、青翠時蔬、蕃茄蛋花湯、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 |
| 12/10 三 | 清粥、玉米蛋、花瓜 | 鮮蔬義大利麵、味噌湯、時令水果 | 菜頭粿湯 | <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 |
| 12/11 四 | 陽春麵 | 五穀飯、筍乾燻肉、開陽白菜、青翠時蔬、肉骨茶湯、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 |
| 12/12 五 | 小餐包、麥茶 | 白飯、香酥柳葉魚、脆炒海帶根、青翠時蔬、豚骨冬瓜湯、時令水果 | 廣東粥 | <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 |
| 日 期 | 早 餐 | 午 餐 | 點 心 | 自 我 檢 核 |
| 12/15 一 | 台式鹹粥 | 白飯、油蔥雞、魚香茄子、青翠時蔬、枸杞龍骨湯、時令水果 | 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 |
| 12/16 二 | 滑蛋麵線 | 白飯、鵪鶉肉燥、番茄豆腐煲、青翠時蔬、海帶芽湯、時令水果 | 芋香牛奶西米露 | <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 |
| 12/17 三 | 地瓜粥、滷豆枝、肉鬆 | 肉羹飯、雙色蘿蔔湯、時令水果 | 奶香玉米通心麵 | <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 |
| 12/18 四 | 味噌湯麵 | 五穀飯、蒜泥白肉、四喜蔬食、青翠時蔬、蛤蜊湯、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 |
| 12/19 五 | 銀絲卷、豆漿 | 白飯、糖醋魚、醬燒冬瓜、青翠時蔬、養生菇菇湯、時令水果 | 沙琪瑪 | <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 |
| 12/22 一 | 玉米雞茸粥 | 白米飯、紅糟肉、螞蟻上樹、青翠時蔬、豚骨貢丸湯、時令水果 | 粉圓甜湯 | <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 |
| 12/23 二 | 滑蛋雞絲麵 | 白飯、照燒雞腿、滑嫩蒸蛋、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果 | 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 |
| 12/24 三 | 清粥、麵筋、菜脯蛋 | 鮮蔬酢醬麵、紫菜蛋花湯、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 |
| 12/25 四 | 聖誕節放假一天 | | | |
| 12/26 五 | 牛奶燕麥片 | 白飯、蒜炒魷仔魚、五香豆干、青翠時蔬、油豆腐蘿蔔湯、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 |
| 日 期 | 早 餐 | 午 餐 | 點 心 | 自 我 檢 核 |
| 12/29 一 | 糙米肉粥 | 白飯、芋香排骨、茄汁甜不辣、青翠時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果 | 粉條甜湯 | <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 |
| 12/30 二 | 營養什錦麵 | 白飯、瓜仔肉燥、紅絲炒蛋、青翠時蔬、大黃瓜大骨湯、時令水果 | 皮蛋瘦肉粥 | <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 |
| 12/31 三 | 地瓜粥、瓜仔脯蛋、甜豆漿 | 蝦仁炒飯、青菜豆腐湯、時令水果 | 紅豆紫米粥 | <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 |

- 本園一律採用國產豬肉食材。
- 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。

