



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 07 月幼生餐點計畫



日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
7/1 三	清粥、滷豆腐、肉鬆	香菇肉羹飯、味噌湯、時令水果	茄汁湯麵	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
7/2 四	什錦蔬菜粥	五穀飯、蒜泥白肉、蠔油桂竹筍、青翠時蔬、豚骨冬瓜湯、時令水果	綠豆粉角甜湯	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
7/3 五	小餐包、麥茶	白飯、清蒸鮮魚、五香豆干、青翠時蔬、當歸湯、時令水果	芋頭西米露	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
7/6 一	鮮蔬雞肉粥	白飯、椒鹽雞塊、滷油豆腐、青翠時蔬、丸子湯、時令水果	珍珠粉圓	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
7/7 二	絲瓜豆簽	白飯、瓜仔肉燥、脆炒海帶根、青翠時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果	檸檬愛玉	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
7/8 三	地瓜粥、麵筋、瓜仔脯蛋	麻醬涼麵、養生菇菇湯、時令水果	日式關東煮	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
7/9 四	什錦板條	五穀飯、蜜汁香雞、紅絲炒蛋、青翠時蔬、竹筍大骨湯、時令水果	紅豆紫米粥	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
7/10 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、香酥柳葉魚、滷味拼盤、青翠時蔬、番茄蛋花湯、時令水果	肉燥細粉	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
7/13 一	皮蛋瘦肉粥	白飯、芋香排骨、滑嫩蒸蛋、青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果	鴨肉冬粉	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
7/14 二	滑蛋雞絲麵	白飯、三杯雞、香芹炒豆包、青翠時蔬、青菜豆腐湯、時令水果	大麥粥	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
7/15 三	清粥、豆漿、菜脯蛋	咖哩飯、紫菜蛋花湯、時令水果	綠豆薏仁湯	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
7/16 四	陽春麵	五穀飯、蔥爆豬柳、滷冬瓜、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	筍絲鹹粥	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
7/17 五	吐司、麥茶	白飯、香炒魷仔魚、涼拌豆干、青翠時蔬、薑絲蛤蜊湯、時令水果	南瓜通心麵	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
7/20 一	翡翠魷仔魚粥	白飯、油蔥雞、塔香茄子、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、時令水果	粉角甜湯	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
7/21 二	滑蛋麵線	白飯、筍乾爌肉、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、蚵仔湯、時令水果	菜豆鹹粥	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
7/22 三	地瓜粥、玉米蛋、花瓜	白飯、糖醋魚、杏菇燴時蔬、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	小米甜粥	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
7/23 四	什錦關廟麵	五穀飯、彩椒雞丁、滷豆腐、青翠時蔬、大黃瓜湯、時令水果	菜頭粿湯	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
7/24 五	牛奶燕麥片	什錦炒飯、冬瓜香菇湯、時令水果	沙琪瑪	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
7/27 一	鍋燒意麵	白飯、紅糟肉、魯油豆腐、青翠時蔬、香菇雞湯、時令水果		☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
7/28 二	暑 假 (才藝. 畢典補假)			
7/29 三	暑 假 (全園清消日)			
7/30 四	暑 假			
7/31 五	暑 假 (8/3 開學)			

- 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。

