

# 財團法人天主教會嘉義教區附設嘉義市私立景仁幼兒園

## 112年2月幼生餐點計畫

日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
2/1 三	地瓜粥、花瓜、板豆腐	什錦炒麵、昆布排骨湯、時令水果	黑糖山粉圓	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
2/2 四	擔仔麵	白飯、和風燒肉、滑嫩蒸蛋、青翠時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果	皮蛋瘦肉粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
2/3 五	小餐包、麥茶	白飯、清蒸鮮魚、塔菜海帶根、青翠時蔬、番茄蛋花湯、時令水果	肉燥陽春麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
2/4 六	鍋燒意麵	白飯、彩椒雞丁、魚香茄子、青翠時蔬、豚骨貢丸湯、時令水果	紅豆湯圓	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
2/6 一	高麗菜肉茸粥	白飯、油蔥雞、扁魚白菜、青翠時蔬、蘿蔔大骨湯、時令水果	地瓜綠豆湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
2/7 二	滑蛋麵線	白飯、蔥爆臘肉、番茄豆腐、青翠時蔬、芹菜貢丸湯、時令水果	蔬菜雞蓉粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
2/8 三	清粥、豆漿、蔥蛋	鮮蔬燴飯、味噌湯、時令水果	大麥粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
2/9 四	台式鹹粥	白飯、椒鹽雞塊、滷冬瓜、青翠時蔬、蛤蜊湯、時令水果	鮮蔬雞蛋麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
2/10 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、豆豉魚柳、蒜香桂竹筍、青翠時蔬、黃豆芽海帶湯、時令水果	八寶粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
2/13 一	蔬菜滑粥	白飯、三杯雞、香炒甜條、青翠時蔬、大頭菜湯、時令水果	玉米火腿通心麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
2/14 二	貢丸麵線	白飯、芋香排骨、炒三絲、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	小米甜粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
2/15 三	地瓜粥、肉鬆、麵筋	鮮蔬義大利麵、青菜豆腐湯、時令水果	日式關東煮	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
2/16 四	蛋汁雞絲麵	白飯、筍干滷肉、紅蘿蔔炒蛋、青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果	冬瓜珍珠	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
2/17 五	元氣吐司、養生茶	白飯、香酥柳葉魚、滷味拼盤、青翠時蔬、素當歸湯、時令水果	菜頭裸湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
2/18 六	日式拉麵	白飯、瓜仔肉、脆炒鮮菇、青翠時蔬、玉米排骨湯、時令水果	紅豆紫米粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
2/20 一	翡翠魷仔魚粥	白飯、照燒雞、香芹甜不辣、青翠時蔬、玉米濃湯、時令水果	芋頭西米露	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
2/21 二	客家板條	白飯、糖醋排骨、塔香豆干、青翠時蔬、蚵仔湯、時令水果	南瓜粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
2/22 三	清粥、滷豆枝、玉米蛋	咖哩飯、養生菇菇雞湯、時令水果	洋菜凍	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
2/23 四	粉絲肉羹湯	白飯、豆輪燒肉、螞蟻上樹、青翠時蔬、玉米大骨湯、時令水果	廣東粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
2/24 五	銀絲卷、豆漿	白飯、香煎鯖魚、紅燒豆包、青翠時蔬、海帶芽湯、時令水果	芋圓薯圓湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
2/27 一	彈性放假(2/18 補課)			
2/28 二	和平紀念日放假一天			

- 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。

