



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 11 月幼生餐點計畫



日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
11/03 一	高麗菜肉茸粥	白飯、椒鹽雞塊、茄汁豆包、青翠時蔬、貢丸湯、時令水果	芋香西米露	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
11/04 二	陽春麵	白飯、蒜泥白肉、扁魚白菜、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	粉條綜合甜湯	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
11/05 三	地瓜粥、肉鬆、麵筋	香菇肉羹飯、肉骨茶湯、時令水果	皮蛋瘦肉粥	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
11/06 四	貢丸麵線	五穀飯、彩椒雞丁、涼拌豆干、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	大麥粥	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
11/07 五	餐包、麥茶	白飯、清蒸鮮魚、滷冬瓜、青翠時蔬、玉米大骨湯、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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
11/10 一	糙米肉粥	白飯、芋香排骨、螞蟻上樹、青翠時蔬、莧菜魷仔魚湯、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
11/11 二	絲瓜豆漿	白飯、蔥油雞、紅絲炒蛋、青翠時蔬、養生菇菇湯、時令水果	高纖蔬菜粥	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
11/12 三	清粥、甜豆漿、菜脯蛋	台式涼麵、昆布排骨湯、時令水果	小米粥	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
11/13 四	蔬菜蛋汁雞絲麵	五穀飯、薑汁肉片、魚香茄子、青翠時蔬、青菜豆腐湯、時令水果	香菇板條	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
11/14 五	牛奶燕麥粥	白飯、蒜炒魷仔魚、滷味拼盤、青翠時蔬、冬瓜香菇湯、時令水果	紅豆紫米甜湯	☒ 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
11/17 一	蔬菜雞茸粥	白飯、三杯雞、黃瓜碰皮、青翠時蔬、紫菜蛋花湯、時令水果	日式拉麵	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
11/18 二	粉絲肉羹湯	白飯、蘿蔔燒肉、杏包菇燴時蔬、青翠時蔬、五行蔬菜湯、時令水果	五穀粥	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
11/19 三	地瓜粥、花瓜、滷豆枝	咖哩飯、蛤蜊湯、時令水果	鯖魚米粉湯	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
11/20 四	鍋燒意麵	五穀飯、紅糟肉、香燻桂竹筍、青翠時蔬、冬瓜大骨湯、時令水果	黑糖粉圓	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
11/21 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、柳葉魚、滷油豆腐、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、時令水果	鴨肉冬粉湯	☒ 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
11/24 一	營養什錦麵	白飯、蜜汁雞、塔香海帶根、青翠時蔬、酸辣湯、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
11/25 二	翡翠魷仔魚粥	白飯、鵝蛋滷肉、炒三絲、青翠時蔬、香菇雞湯、時令水果	仙草凍	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
11/26 三	清粥、麵筋、玉米蛋	時蔬酢醬麵、黃金蚬湯、時令水果	番薯芋圓湯	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果
11/27 四	什錦板條	五穀飯、筍干燻肉、滑嫩蒸蛋、青翠時蔬、薑絲魚皮湯、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
11/28 五	營養吐司、麥茶	白飯、糖醋魚、蒜炒甜不辣、青翠時蔬、海帶芽湯、時令水果	八寶粥	☒ 全穀雜糧 ☒ 水果蔬菜 ☒ 豆魚蛋奶肉 ☒ 油脂堅果

「因近期豬肉事件，部分餐點將暫以雞肉取代；園方已特別留意食材安全，請家長放心。」

- 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。

