



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07月幼生餐點計畫

日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
7/3 一	什錦蔬菜粥	白飯、馬鈴薯燒雞、紅絲炒蛋 青翠時蔬、味噌湯、時令水果	綠豆薏仁湯	<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
7/4 二	肉燥麵線	白飯、蒜泥白肉、炒三絲、青翠時蔬、 冬瓜大骨湯、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
7/5 三	清粥、麵筋、菜脯蛋	什錦燴飯、竹筍湯、時令水果	粉條甜湯	<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
7/6 四	鍋燒意麵	白飯、五香燒肉、杏菇燴時蔬、 青翠時蔬、昆布湯、時令水果	台式鹹粥	<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
7/7 五	紅豆餐包、麥茶	白飯、香酥柳葉魚、涼拌豆干、 青翠時蔬、黃金蚬湯、時令水果	大滷麵	<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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
7/10 一	鮮蔬雞肉粥	白飯、蜜汁香雞、木須蛋、青翠時蔬、 番茄豆腐湯、時令水果	珍珠粉圓	<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
7/11 二	肉羹麵	白飯、瓜仔肉燥、韭菜甜條、 青翠時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果	檸檬愛玉	<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
7/12 三	地瓜粥、甜豆漿、散蛋	麻醬涼麵、養生菇菇湯、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
7/13 四	什錦板條	白飯、椒鹽雞塊、脆炒海帶根、 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
7/14 五	鮮奶饅頭、豆漿	白飯、香煎鯖魚、三拼滷味、 青翠時蔬、蛤蜊湯、時令水果	玉米濃湯通心麵	<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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
7/17 一	皮蛋瘦肉粥	白飯、三杯雞、脆炒高麗菜、 青翠時蔬、豚骨冬瓜湯、時令水果	鴨肉冬粉	<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
7/18 二	滑蛋雞絲麵	白飯、芋香排骨、鮮蔬蒸蛋、 青翠時蔬、肉骨茶湯、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
7/19 三	清粥、滷豆腐、花瓜	咖哩飯、紫菜蛋花湯、時令水果	仙草凍	<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
7/20 四	營養什錦麵	白飯、蔥爆豬柳、扁魚白菜、 青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	鮮蔬蟹肉粥	<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
7/21 五	元氣吐司、麥茶	白飯、清蒸鮮魚、五香豆干、 青翠時蔬、青菜豆腐湯、時令水果	番薯芋圓湯	<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
7/24 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	芋香西米露	<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
7/25 二	莧菜雞蛋麵線	白飯、梅干扣肉、洋蔥炒蛋、 青翠時蔬、冬瓜香菇湯、時令水果	糙米肉骨粥	<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
7/26 三	地瓜粥、蔥花蛋、肉鬆	三鮮炒麵、黃瓜大骨湯、時令水果		<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
7/27 四	暑假 (才藝. 畢典補假)			
7/28 五	暑假 (全園清消日)			
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
7/31 一	暑假 (8/1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。

