



財團法人天主教會嘉義教區附設嘉義市私立景仁幼兒園



113 年 12 月幼生餐點計畫

日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
12/02 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	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/03 二	絲瓜豆簽	白飯、白蘿蔔燉肉、奶香鮮菇、青翠時蔬、薑絲蚬仔湯、時令水果	綠豆薏仁湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/04 三	地瓜粥、滷豆腐、豆漿	咖哩飯、玉米濃湯、時令水果	什錦湯麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/05 四	鍋燒意麵	五穀飯、彩椒雞丁、紅絲炒蛋、青翠時蔬、紫菜蛋花湯、時令水果	桂圓銀耳湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/06 五	小餐包、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	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
12/09 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	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/10 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	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/11 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	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/12 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	八寶粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/13 五	鮮奶吐司、麥茶	白飯、香炒魷仔魚、魚香茄子、青翠時蔬、豚骨冬瓜湯、時令水果	皮蛋瘦肉粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
12/16 一	台式鹹粥	白飯、油蔥雞、脆炒海帶根、青翠時蔬、豚骨貢丸湯、時令水果	鴨肉冬粉	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/17 二	地瓜粥、滷豆枝、肉鬆	蝦仁炒飯、薑絲魚皮湯、時令水果	芋香牛奶西米露	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/18 三	滑蛋麵線	白飯、鴿蛋肉燥、番茄豆腐煲、青翠時蔬、海帶芽湯、時令水果	奶香玉米通心麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/19 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	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/20 五	牛奶燕麥片	白飯、香酥柳葉魚、五香豆干、青翠時蔬、養生菇菇湯、時令水果	冬瓜粉圓	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
12/23 一	聖誕踩街補假一天			
12/24 二	擔仔麵	白飯、紅糟肉、螞蟻上樹、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	南瓜粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/25 三	清粥、麵筋、菜脯蛋	肉羹飯、昆布大骨湯、時令水果	日式關東煮	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/26 四	滑蛋雞絲麵	五穀飯、照燒雞腿、醬燒冬瓜、青翠時蔬、枸杞龍骨湯、時令水果	紅豆紫米牛奶	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/27 五	銀絲卷、豆漿	白飯、豆豉魚柳、滑嫩蒸蛋、青翠時蔬、油豆腐蘿蔔湯、時令水果	地瓜綠豆湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
12/30 一	糙米肉粥	白飯、芋香排骨、茄汁甜不辣、青翠時蔬、青菜豆腐湯、時令水果	粉條甜湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/31 二	營養什錦麵	白飯、馬鈴薯燉肉、香滷拼盤、青翠時蔬、大黃瓜大骨湯、時令水果	皮蛋瘦肉粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類

- 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。

