



# 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05月幼生餐點計畫



日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
5/1 三	勞動節放假一天			
5/2 四	絲瓜豆簽	五穀米飯、蠔油雞腿、燴大黃瓜、青翠時蔬、青菜豆腐湯、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
5/3 五	紅豆餐包、麥茶	白飯、清蒸鮮魚、五味豆干、青翠時蔬、五行蔬菜湯、時令水果	魚丸粉絲湯	<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
5/6 一	營養糙米粥	白飯、油蔥雞、脆炒海帶絲、青翠時蔬、貢丸湯、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
5/7 二	什錦關廟麵	白飯、蒜泥白肉、番茄燴豆腐、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、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
5/8 三	地瓜粥、豆漿、玉米蛋	什錦炒麵、菇菇湯、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
5/9 四	滑蛋雞絲麵	五穀米飯、滷香排骨、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、玉米大骨湯、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
5/10 五	鮮奶饅頭、豆漿	白飯、豆豉魚柳、芹菜甜不辣、青翠時蔬、蚵仔湯、時令水果	菜頭粿湯	<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
5/13 一	翡翠魷仔魚粥	白飯、蒜味雞塊、塔香海帶根、青翠時蔬、酸辣湯、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
5/14 二	味噌烏龍麵	白飯、鴿蛋肉燥、什錦菇、青翠時蔬、薑絲蛤蜊湯、時令水果	營養什錦粥	<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
5/15 三	清粥、瓜仔脯蛋、麵筋	肉羹飯、大黃瓜湯、時令水果	冬瓜粉圓	<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
5/16 四	貢丸麵線	五穀米飯、薑汁燒肉、螞蟻上樹、青翠時蔬、肉骨茶湯、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
5/17 五	鮮奶吐司、麥茶	白飯、香酥柳葉魚、滷油豆腐、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
5/20 一	高纖蔬菜粥	白飯、照燒雞柳、脆炒高麗菜、青翠時蔬、豚骨冬瓜湯、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
5/21 二	鍋燒意麵	白飯、馬鈴薯燉肉、什錦黃瓜、青翠時蔬、竹筍大骨湯、時令水果	地瓜芋圓湯	<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
5/22 三	地瓜粥、肉鬆、滷豆枝	麻醬涼麵、柴魚高湯、時令水果	紅豆紫米甜湯	<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
5/23 四	肉燥陽春麵	五穀米飯、筍干爌肉、滑嫩蒸蛋、青翠時蔬、大黃瓜湯、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
5/24 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、香煎鯖魚、紅燒豆腐、青翠時蔬、冬瓜香菇頭湯、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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
5/27 一	皮蛋瘦肉粥	白飯、三杯雞、油燻桂竹筍、青翠時蔬、香芹魚丸湯、時令水果	肉燥細粉	<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
5/28 二	客家板條	白飯、芋香排骨、紅蘿蔔炒蛋、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	小米粥	<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
5/29 三	莧菜雞蛋麵線	五穀米飯、蔥爆豬柳、毛豆干丁、青翠時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果	古早味粉圓	<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
5/30 四	清粥、花瓜、蔥蛋	咖哩飯、香菇雞湯、時令水果(南華會館採排)	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
5/31 五	牛奶燕麥片	白飯、香炒魷仔魚、魚香茄子、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	鴨肉冬粉湯	<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

- 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。

