



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1月幼生餐點計畫

| 日期 | 早餐 | 午餐 | 點心 | 自我檢核 |
|--------|-----------------|--------------------------------|---------|--|
| 1/1 三 | 開國紀念日放假一天 | | | |
| 1/2 四 | 絲瓜豆簽 | 五穀飯、椒鹽雞塊、螞蟻上樹、青翠時蔬、冬瓜大骨湯、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 |
| 1/3 五 | 鮮奶吐司、麥茶 | 白飯、香酥柳葉魚、醬爆豆干、青翠時蔬、黃豆芽海帶湯、時令水果 | 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 |
| 日期 | 早餐 | 午餐 | 點心 | 自我檢核 |
| 1/6 一 | 廣東粥 | 白飯、三杯雞、香炒甜條、青翠時蔬、大頭菜湯、時令水果 | 奶香芋頭西米露 | <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 |
| 1/7 二 | 鍋燒意麵 | 白飯、蒜泥白肉、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、大黃瓜湯、時令水果 | 菜頭棵湯 | <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 |
| 1/8 三 | 地瓜粥、瓜仔脯蛋、麵筋 | 咖哩飯、海帶芽蛋花湯、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 |
| 1/9 四 | 滑蛋麵線 | 五穀飯、糖醋雞丁、魚香茄子、青翠時蔬、肉骨茶湯、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 |
| 1/10 五 | 元氣饅頭、麥茶 | 白飯、清蒸鮮魚、滷味拼盤、青翠時蔬、冬瓜香菇頭湯、時令水果 | 黑糖粉圓 | <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 |
| 日期 | 早餐 | 午餐 | 點心 | 自我檢核 |
| 1/13 一 | 香菇板條 | 白飯、芋香排骨、客家小炒、青翠時蔬、莧菜魷仔魚湯、時令水果 | 什錦蔬菜粥 | <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 |
| 1/14 二 | 滑蛋雞絲麵 | 白飯、瓜仔肉燥、蒜香桂竹筍、青翠時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果 | 番薯芋園湯 | <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 |
| 1/15 三 | 清粥、肉鬆、玉米蛋 | 水餃、酸辣湯、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 |
| 1/16 四 | 粉絲肉羹湯 | 五穀飯、油蔥雞、燴黃瓜、青翠時蔬、玉米大骨湯、時令水果 | 紅豆紫米牛奶 | <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 |
| 1/17 五 | 黑糖饅頭、豆漿 | 白飯、香煎鯖魚、蕃茄炒蛋、青翠時蔬、蚵仔湯、時令水果 | 五穀米粥 | <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 |
| 1/20 一 | 蔬菜雞蓉粥 | 白飯、蜜汁雞腿、塔香海帶絲、青翠時蔬、五行蔬菜湯、時令水果 | 奶香玉米通心麵 | <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 |
| 1/21 二 | 貢丸麵線 | 白飯、香滷肉排、燴豆腐、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 |
| 1/22 三 | 地瓜粥、滷豆枝、豆漿 | 團圓火鍋、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 |
| 1/23 四 | 台式鹹粥 | 五穀飯、京醬肉絲、醬燒冬瓜、青翠時蔬、養生菇菇湯、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 |
| 1/24 五 | 牛奶燕麥片 | 白飯、豆豉魚柳、紅絲炒蛋、青翠時蔬、蛤蜊湯、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 |
| 日期 | 早餐 | 午餐 | 點心 | 自我檢核 |
| 1/27 一 | 春節彈性放假 (2/8 補課) | | | |
| 1/28 二 | 春節連續假期-除夕 | | | |
| 1/29 三 | 春節連續假期-初一 | | | |
| 1/30 四 | 春節連續假期-初二 | | | |
| 1/31 五 | 春節連續假期-初三 | | | |

- 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、魚類等製品，若對其過敏者，告知班導師。

