

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12月幼生餐點計畫

日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
12/01 五	小餐包、麥茶	白飯、清蒸鮮魚、香滷拼盤、青翠時蔬、大黃瓜大骨湯、時令水果	黑糖山粉圓	<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
12/04 一	翡翠蟹肉粥	白飯、油蔥雞、香滷油豆腐、青翠時蔬、海菜豆芽湯、時令水果	肉燥米粉湯	<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
12/05 二	絲瓜豆簽	五穀飯、白蘿蔔燉肉、奶香鮮菇、青翠時蔬、薑絲魚片湯、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
12/06 三	地瓜粥、玉米蛋、豆漿	咖哩飯、味噌湯、時令水果	什錦湯麵	<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
12/07 四	鍋燒意麵	白飯、梅干扣肉、紅絲炒蛋、青翠時蔬、玉米大骨湯、時令水果	桂圓銀耳湯	<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
12/08 五	鮮奶饅頭、豆漿	白飯、豆豉魚柳、油燻桂竹筍、青翠時蔬、素當歸湯、時令水果	蔬菜銀魚粥	<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
12/11 一	鮮蔬肉茸粥	白飯、三杯雞、四喜蔬食(紅蘿蔔、馬鈴薯、玉米粒、豬絞肉)、青翠時蔬、紫菜蛋花湯、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
12/12 二	客家板條	五穀飯、糖醋排骨、燴豆腐、青翠時蔬、肉骨茶湯、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
12/13 三	清粥、滷豆腐、花瓜	鮮蔬義大利麵、玉米濃湯、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
12/14 四	陽春麵	白飯、香菇肉燥、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、豚骨冬瓜湯、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
12/15 五	鮮奶吐司、麥茶	白飯、香炒魷仔魚、脆炒海帶根、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	皮蛋瘦肉粥	<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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
12/18 一	台式鹹粥	白飯、蜜汁雞腿、魚香茄子、青翠時蔬、豚骨貢丸湯、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
12/19 二	滑蛋麵線	五穀飯、蒜泥白肉、番茄豆腐煲、青翠時蔬、海帶芽湯、時令水果	芋香牛奶西米露	<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
12/20 三	地瓜粥、滷豆枝、肉鬆	肉羹飯、薑絲魚片湯、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
12/21 四	味噌湯麵	白飯、鵝蛋肉燥、開陽白菜、青翠時蔬、蛤蜊湯、時令水果	紅豆湯圓	<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
12/22 五	銀絲卷、豆漿	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	<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
12/25 一	聖誕踩街補假一天			
12/26 二	擔仔麵	五穀飯、照燒雞腿、滑嫩蒸蛋、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、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
12/27 三	清粥、麵筋、蔥蛋	什錦炒麵、昆布大骨湯、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
12/28 四	滑蛋雞絲麵	白飯、咕咾肉、醬燒冬瓜、青翠時蔬、枸杞龍骨湯、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
12/29 五	牛奶燕麥片	白飯、香煎鯖魚、海帶根、青翠時蔬、油豆腐蘿蔔湯、時令水果	山瓜綠豆湯	<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

- 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。

