



# 財團法人天主教會嘉義教區附設嘉義市私立景仁幼兒園

## 115 年 1 月幼生餐點計畫



日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
1/1 四	開 國 紀 念 日 放 假 一 天			
1/2 五	牛奶燕麥粥	白飯、糖醋魚、醬爆豆干、 青翠時蔬、黃豆芽海帶湯、時令水果	綠豆薏仁湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
1/5 一	廣東粥	白飯、咕咾肉、香炒甜條、 青翠時蔬、大頭菜湯、時令水果	黑糖粉圓	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
1/6 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	菜頭粿湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
1/7 三	地瓜粥、瓜仔脯蛋、 豆漿	咖哩飯、海帶芽蛋花湯、時令水果	日式關東煮	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
1/8 四	滑蛋麵線	五穀飯、滷小翅腿、魚香茄子、 青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果	奶香芋頭西米露	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
1/9 五	餐包、養生茶	白飯、清蒸鮮魚、滷味拼盤、 青翠時蔬、冬瓜香菇頭湯、時令水果	肉燥湯麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
1/12 一	健 行 活 動 補 假			
1/13 二	絲瓜豆簽	白飯、瓜仔肉燥、紅絲炒蛋、 青翠時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果	大麥粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
1/14 三	清粥、麵筋、 玉米蛋	鮮蔬義大利麵、味噌湯、時令水果	陽春麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
1/15 四	客家板條	五穀飯、油蔥雞、燴豆腐、 青翠時蔬、玉米大骨湯、時令水果	紅豆紫米牛奶	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
1/16 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、香酥柳葉魚、油燴南瓜、 青翠時蔬、蚬仔湯、時令水果	五穀米粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
1/19 一	蔬菜雞蓉粥	白飯、三杯雞、香滷油豆腐、 青翠時蔬、五行蔬菜湯、時令水果	奶香玉米通心麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
1/20 二	貢丸麵線	白飯、彩椒雞丁、炒三絲、 青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	小米甜粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
1/21 三	地瓜粥、滷豆枝、 肉鬆	香菇肉羹飯、雙色蘿蔔湯、時令水果	鴨肉冬粉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
1/22 四	台式鹹粥	五穀飯、京醬肉絲、蕃茄炒蛋、 青翠時蔬、素當歸湯、時令水果	鮮蔬雞蛋麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
1/23 五	吐司、麥茶	白飯、蒜炒魷仔魚、蒜香桂竹筍、 青翠時蔬、蛤蜊湯、時令水果	什錦蔬菜粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
1/26 一	粉絲肉羹	白飯、椒鹽雞塊、塔香海帶根、 青翠時蔬、芹菜貢丸湯、時令水果	南瓜粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
1/27 二	菜豆鹹粥	白飯、蜜汁雞、客家小炒、 青翠時蔬、莧菜魷仔魚湯、時令水果	Q 彈粉角甜湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
1/28 三	清粥、滷麵筋、 菜脯蛋	酢醬麵、紫菜蛋花湯、時令水果	茄汁肉燥米粉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
1/29 四	蛋汁雞絲麵	五穀飯、香滷肉排、蕃茄豆腐煲、 青翠時蔬、香菇雞湯、時令水果	古早味粉圓	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果
1/30 五	銀絲卷、豆漿	白飯、香煎鯖魚、醬燒冬瓜、 青翠時蔬、玉米蘿蔔湯、時令水果		<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧 <input checked="" type="checkbox"/> 水果蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋奶肉 <input checked="" type="checkbox"/> 油脂堅果

➤ 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。

