

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03月幼生餐點計畫

日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
3/1 三	地瓜粥、豆漿、魯豆腐	三鮮炒麵、金針肉絲湯、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
3/2 四	鍋燒意麵	白飯、馬鈴薯燉肉、開陽白菜、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	美味米粉	<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
3/3 五	紅豆餐包、養生茶	白飯、清蒸鮮魚、涼拌豆干、青翠時蔬、蛤仔湯、時令水果	五穀粥	<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
3/6 一	翡翠魷魚粥	白飯、油蔥雞、紅絲炒蛋、青翠時蔬、蘿蔔排骨湯、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
3/7 二	鮮蔬雞絲麵	白飯、瓜仔肉燥、燴黃瓜、青翠時蔬、蚵仔湯、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
3/8 三	清粥、玉米蛋、花瓜	鮮蔬燴飯、冬瓜排骨湯、時令水果	冬瓜小粉圓	<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
3/9 四	陽春麵	白飯、彩椒炒雞丁、蕃茄豆腐、青翠時蔬、味噌湯、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
3/10 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、香炒魷仔魚、蒜香茄子、青翠時蔬、鮮菇湯、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
3/13 一	高麗菜粥	白飯、三杯雞、脆炒海帶絲、青翠時蔬、大頭菜排骨湯、時令水果	桂圓糯米粥	<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
3/14 二	滑蛋麵線	白飯、芋香排骨、香芹甜不辣、青翠時蔬、莧菜魷仔魚、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
3/15 三	地瓜粥、麵筋、菜脯蛋	義大利麵、玉米排骨湯、時令水果	小米甜湯	<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
3/16 四	什錦麵	白飯、鵝蛋肉燥、脆炒高麗菜、青翠時蔬、香芹貢丸湯、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
3/17 五	奶皇包、麥茶	白飯、香酥柳葉魚、五香豆干、青翠時蔬、紫菜蛋花湯、時令水果	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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
3/20 一	枸杞養生粥	白飯、照燒雞、炒三絲、青翠時蔬、昆布大骨湯、時令水果	薏仁綠豆湯	<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
3/21 二	香菇板條	白飯、百結燒肉、香滷桂竹筍、青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果	廣東粥	<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
3/22 三	清粥、豆枝、肉鬆	白飯、椒鹽雞塊、塔香海帶根、青翠時蔬、香菇雞湯、時令水果	芋圓蕃薯圓	<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
3/23 四	貢丸麵線	咖哩飯、大黃瓜排骨湯、時令水果	南瓜濃湯通心麵	<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
3/24 五	鮮奶饅頭、豆漿	白飯、香煎鯖魚、魯味雙拼、青翠時蔬、素香菇頭湯、時令水果	紅豆紫米粥	<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
3/25 六	粉絲肉羹湯	白飯、香滷排骨、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、鮮味魚皮湯、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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
3/27 一	皮蛋瘦肉粥	白飯、蜜汁雞、螞蟻上樹、青翠時蔬、味噌湯、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
3/28 二	蛋汁雞絲麵	蝦仁炒飯、紫菜蛋花湯、時令水果 (大班拍攝畢業沙龍照)	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
3/29 三	地瓜粥、醬瓜、蔥花蛋	什錦炒麵、薑絲豬肝湯、時令水果 (大班拍攝畢業沙龍照)	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
3/30 四	擔仔麵	春捲、柴魚大骨湯、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
3/31 五	元氣土司、麥茶	白飯、豆豉魚柳、什錦鮮菇、青翠時蔬、黃豆芽海帶湯、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

- 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。

