



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8月幼生餐點計畫



日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
8/1 四	高麗菜粥	五穀飯、滷排骨、開陽白菜、青翠時蔬、貢丸湯、時令水果	綠豆薏仁	<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
8/2 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、清蒸魚、滷豆包、青翠時蔬、蛤仔湯、時令水果	肉燥米粉	<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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
8/5 一	蔬菜蟹肉粥	白飯、油蔥雞、魚香茄子、青翠時蔬、五行蔬菜湯、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
8/6 二	貢丸麵線	白飯、香菇肉燥、什錦鮮菇、青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果	海鮮粥	<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
8/7 三	地瓜粥、豆漿、菜脯蛋	五穀飯、毛豆雞丁、紅燒豆腐、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、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
8/8 四	紅豆餐包、麥茶	咖哩飯、柴魚高湯、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
8/9 五	鍋燒意麵	白飯、豆豉魚柳、脆炒高麗菜、青翠時蔬、紫菜湯、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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
8/12 一	糙米肉粥	白飯、椒鹽雞塊、紅絲炒蛋、青翠時蔬、豚骨冬瓜湯、時令水果	大滷麵	<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
8/13 二	清粥、豆枝、肉鬆	白飯、糖醋排骨、燴大黃瓜、青翠時蔬、枸杞龍骨湯、時令水果	米苔目甜湯	<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
8/14 三	絲瓜豆簽	鮭魚炒飯、玉米大骨湯、時令水果	茄汁細粉	<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
8/15 四	粉絲肉羹湯	五穀飯、蒜泥白肉、炒三絲、青翠時蔬、蜆仔湯、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
8/16 五	銀絲卷、豆漿	白飯、香酥柳葉魚、滷油豆腐、青翠時蔬、海帶芽湯、時令水果	擔仔麵	<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
8/19 一	高纖蔬菜粥	白飯、芋頭排骨、脆炒海帶根、青翠時蔬、番茄豆腐湯、時令水果	紅豆紫米湯	<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
8/20 二	香菇板條	白飯、香菇雞、蒸蛋、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、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
8/21 三	地瓜粥、花瓜、玉米蛋	肉羹飯、養生菇菇湯、時令水果	南瓜通心麵	<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
8/22 四	雞絲麵	五穀飯、蔥爆豬柳、蠔油桂竹筍、青翠時蔬、冬瓜香菇湯、時令水果	冬瓜山粉圓	<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
8/23 五	鮮奶吐司、麥茶	白飯、香炒魷仔魚、滷菜拼盤、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
8/26 一	魷仔魚粥	白飯、三杯雞、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、昆布大骨湯、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
8/27 二	滑蛋麵線	白飯、鵝蛋肉燥、螞蟻上樹、青翠時蔬、竹筍大骨湯、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
8/28 三	清粥、麵筋、瓜仔脯蛋	麻醬涼麵、青蔬豆腐湯、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
8/29 四	客家板條	五穀飯、豬肉壽喜燒、茄汁甜條、青翠時蔬、黃瓜大骨湯、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
8/30 五	牛奶燕麥粥	白飯、香煎鯖魚、醬燒冬瓜、青翠時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果	筍絲鹹粥	<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

- 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。

