



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 05 月幼生餐點計畫

日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
5/1 五	勞動節放假一天			
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
5/4 一	營養糙米粥	白飯、油蔥雞、脆炒海帶絲、青翠時蔬、貢丸湯、時令水果	芋香西米露	<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
5/5 二	絲瓜豆簽	白飯、蒜泥白肉、番茄燴豆腐、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、時令水果	蔬菜雞蓉粥	<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
5/6 三	地瓜粥、麵筋、玉米蛋	義大利麵、菇菇湯、時令水果	檸檬愛玉	<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
5/7 四	滑蛋雞絲麵	五穀飯、滷香肉排、洋蔥炒蛋、青翠時蔬、玉米大骨湯、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
5/8 五	紅豆餐包、麥茶	白飯、清蒸鮮魚、芹菜甜不辣、青翠時蔬、蚵仔湯、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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
5/11 一	翡翠魷仔魚粥	白飯、椒鹽雞塊、塔香海帶根、青翠時蔬、酸辣湯、時令水果	粉角綠豆湯	<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
5/12 二	清粥、瓜仔脯蛋、豆漿	肉羹飯、味噌湯、時令水果 (南華綵排)	茄汁湯麵	<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
5/13 三	肉燥陽春麵	白飯、鵝蛋肉燥、什錦燴黃瓜、青翠時蔬、南瓜濃湯、時令水果	冬瓜粉圓	<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
5/14 四	貢丸麵線	五穀飯、滷翅腿、螞蟻上樹、青翠時蔬、肉骨茶湯、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
5/15 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、香酥柳葉魚、滷油豆腐、青翠時蔬、黃豆芽海帶湯、時令水果	營養什錦粥	<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
5/18 一	高纖蔬菜粥	白飯、紅糟肉、滷豆包、青翠時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果	玉米濃湯通心麵	<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
5/19 二	鍋燒意麵	白飯、照燒雞、魚香茄子、青翠時蔬、蛤蜊湯、時令水果	台式鹹粥	<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
5/20 三	地瓜粥、花瓜、滷豆枝	麻醬涼麵、柴魚高湯、時令水果	紅豆紫米甜湯	<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
5/21 四	味噌烏龍麵	五穀飯、筍干爌肉、滑嫩蒸蛋、青翠時蔬、大黃瓜湯、時令水果	粉條甜湯	<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
5/22 五	牛奶燕麥片	白飯、蒜炒魷仔魚、紅燒豆腐、青翠時蔬、冬瓜香菇頭湯、時令水果	綠豆薏仁	<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
5/25 一	皮蛋瘦肉粥	白飯、芋香排骨、紅蘿蔔炒蛋、青翠時蔬、香芹魚丸湯、時令水果	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
5/26 二	客家板條	白飯、三杯雞、油燻桂竹筍、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	小米粥	<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
5/27 三	清粥、肉鬆、菜脯蛋	咖哩飯、竹筍大骨湯、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
5/28 四	莧菜雞蛋麵線	五穀飯、彩椒雞柳、滷冬瓜、青翠時蔬、豚骨冬瓜湯、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
5/29 五	吐司、麥茶	白飯、糖醋魚、五味豆干、青翠時蔬、五行蔬菜湯、時令水果	台式鹹粥	<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

- 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。
- 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。

