



# 財團法人天主教會嘉義教區附設嘉義市私立仁愛幼兒園



## 113年1月幼生餐點計畫

日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
1/1 一		開國紀念日放假一天		<input type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類
1/2 二	香菇板條	白飯、芋香排骨、青翠時蔬、銀魚莧菜湯、時令水果	什錦蔬菜粥	<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
1/3 三	清粥、玉米蛋	鮮蔬義大利麵、香菇雞湯、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
1/4 四	絲瓜豆簽	五穀米飯、瓜仔肉燥、青翠時蔬、味噌湯、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
1/5 五	元氣小饅頭、豆漿	白飯、香煎鯖魚、青翠時蔬、冬瓜香菇頭湯、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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
1/8 一	廣東粥	白飯、三杯雞、青翠時蔬、大頭菜湯、時令水果	奶香芋頭西米露	<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
1/9 二	鍋燒意麵	白飯、蒜泥白肉、青翠時蔬、大黃瓜湯、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
1/10 三	地瓜粥、散蛋	咖哩飯、昆布排骨湯、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
1/11 四	滑蛋麵線	五穀米飯、糖醋雞丁、青翠時蔬、肉骨茶湯、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
1/12 五	牛奶燕麥片	白飯、醬爆肉絲豆干、青翠時蔬、黃豆芽海帶湯、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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
1/15 一	皮蛋瘦肉粥	白飯、椒鹽雞塊、青翠時蔬、薑絲魚片湯、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
1/16 二	滑蛋雞絲麵	白飯、照燒旗魚丁、青翠時蔬、冬瓜大骨湯、時令水果	五穀米粥	<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
1/17 三	清粥、紅絲炒蛋	什錦炒麵、青菜豆腐湯、時令水果	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
1/18 四	蔬菜湯餃	五穀米飯、油蔥雞、青翠時蔬、玉米大骨湯、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
1/19 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、滷味拼盤、青翠時蔬、蚵仔湯、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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
1/22 一	蔬菜滑粥	白飯、蜜汁雞小腿、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
1/23 二	貢丸麵線	白飯、香滷肉排、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	小米甜粥	<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
1/24 三	地瓜粥、蔥蛋	水餃、酸辣湯、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
1/25 四	台式鹹粥	五穀米飯、京醬肉絲、青翠時蔬、養生菇菇湯、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
1/26 五	鮮奶吐司、麥茶	白飯、豆豉魚柳、青翠時蔬、蛤蜊湯、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
1/29 一	枸杞肉粥	白飯、洋芋燒雞、青翠時蔬、紫菜蛋花湯、時令水果	茄汁米粉	<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
1/30 二	客家板條	白飯、梅干扣肉、青翠時蔬、四神湯、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
1/31 三	清粥、菜脯蛋	團圓火鍋、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

- 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。

