



財團法人天主教會嘉義教區附設嘉義市私立仁愛幼兒園



114 年 11 月 幼生餐點計畫

日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
11/03 一	翡翠魷仔魚粥	白飯、椒鹽雞塊、青翠時蔬、紫菜蛋花湯、時令水果	仙草凍	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
11/04 二	鍋燒意麵	白飯、蜜汁雞腿、青翠時蔬、貢丸湯、時令水果	皮蛋瘦肉粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
11/05 三	玉米脆片、牛奶	古早味碗粿、日式柴魚高湯、時令水果	小餐包、麥茶	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
11/06 四	地瓜粥、麵筋、豆漿	五穀米飯、糖醋雞丁、青翠時蔬、薑絲蛤蜊湯、時令水果	菜頭粿湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
11/07 五	鮮奶饅頭、豆漿	白飯、小魚乾豆干、青翠時蔬、酸辣湯、時令水果	椰香芋香西米露	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <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
11/10 一	古早味擔仔麵	白飯、照燒雞、青翠時蔬、莧菜魷仔魚湯、時令水果	檸檬愛玉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
11/11 二	茄汁鯖魚米粉湯	白飯、糖醋雞丁、青翠時蔬、紅蘿蔔玉米筍湯、時令水果	高纖蔬菜粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
11/12 三	清粥、散蛋、花瓜	海鮮烏龍麵、五行蔬菜湯、時令水果	什錦米粉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
11/13 四	蔬菜蛋汁雞絲麵	五穀米飯、彩椒炒雞丁、青翠時蔬、青菜豆腐湯、時令水果	綠豆薏仁湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
11/14 五	葡萄吐司、麥茶	白飯、香煎鯖魚、青翠時蔬、養生菇菇湯、時令水果	紅豆紫米甜湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <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
11/17 一	枸杞排骨粥	白飯、紅燒香菇雞、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	黑糖粉圓	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
11/18 二	絲瓜豆漿	白飯、蘿蔔豆干豆輪、青翠時蔬、香菇雞湯、時令水果	日式拉麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
11/19 三	地瓜粥、瓜仔脯蛋	咖哩飯、番茄蛋花湯、時令水果	日式關東煮	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
11/20 四	海鮮米粉湯	五穀米飯、酥炸魚丁、青翠時蔬、香菇冬瓜湯、時令水果	廣東粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
11/21 五	水煮蛋、養生茶	鮭魚野菇炊飯、雙色蘿蔔湯、時令水果	粉條綜合甜湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <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
11/24 一	營養什錦麵	白飯、香酥薯餅、青翠時蔬、海帶芽湯、時令水果	冬瓜珍珠	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
11/25 二	高麗菜肉茸粥	白飯、洋蔥嫩雞、青翠時蔬、鮮菇湯、時令水果	南瓜通心麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
11/26 三	清粥、紅絲炒蛋	古早味炒飯條、黃金蚬湯、時令水果	冬瓜洋菜凍	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
11/27 四	香菇飯條	五穀米飯、蒜香吻仔魚、青翠時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果	地瓜綠豆湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
11/28 五	玉米脆片、豆漿	白飯、糖醋魚丁、青翠時蔬、蔬菜蛋花湯、時令水果	番薯芋圓湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <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。
- 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。

