



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10月幼生餐點計畫

日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
10/1 二	翡翠魷仔魚粥	白飯、蠔油雞腿、青翠時蔬、豚骨冬瓜湯、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
10/2 三	清粥、豆漿、菜脯蛋	台式炒米粉、紫菜蛋花湯、時令水果	養生排骨粥	<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
10/3 四	古早味茄汁鯖魚麵	五穀米飯、香菇瓜仔肉燥、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、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
10/4 五	鮮奶饅頭、豆漿	白飯、香煎鯖魚、青翠時蔬、素什錦湯、時令水果	菜頭棵湯	<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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
10/7 一	廣東粥	白飯、鹹冬瓜滷肉燥、青翠時蔬、薑絲蛤蜊湯、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
10/8 二	什錦板條	白飯、滷香排骨、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、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
10/9 三	地瓜粥、麵筋、散蛋	什錦燴飯、黃瓜大骨湯、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
10/10 四	國慶日放假一天			
10/11 五	葡萄吐司、豆漿	白飯、小魚乾豆干、青翠時蔬、番茄豆腐湯、時令水果	地瓜芋圓湯	<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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
10/14 一	枸杞排骨粥	白飯、瓜仔雞、青翠時蔬、冬瓜大骨湯、時令水果	紅豆薏仁湯	<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
10/15 二	味噌拉麵	白飯、洋芋燉肉、青翠時蔬、山藥排骨湯、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
10/16 三	清粥、花瓜、玉米蛋	麻醬涼麵、蚵仔湯、時令水果	冬瓜愛玉	<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
10/17 四	鮮蔬雞蛋麵	五穀米飯、油蔥雞、青翠時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果	香菇細粉	<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
10/18 五	白煮蛋、麥茶	白飯、蒜炒吻仔魚、青翠時蔬、紫菜蛋花湯、時令水果	鍋燒意麵	<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
10/21 一	枸杞養生粥	白飯、椒鹽雞塊薯餅、青翠時蔬、蘿蔔貢丸湯、時令水果	冬瓜珍珠	<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
10/22 二	鍋燒意麵	白飯、馬鈴薯燉肉、青翠時蔬、昆布大骨湯、時令水果	蔬菜雞肉粥	<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
10/23 三	地瓜粥、滷豆枝、散蛋	咖哩飯、養生菇菇雞湯、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
10/24 四	絲瓜肉絲豆簽	五穀米飯、薑汁燒肉、青翠時蔬、玉米排骨湯、時令水果	滑蛋雞絲麵	<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
10/25 五	牛奶燕麥片	白飯、蔥爆魚柳、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	小米粥	<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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
10/28 一	台式鹹粥	白飯、油蔥雞、青翠時蔬、竹筍大骨湯、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
10/29 二	南瓜通心麵	白飯、芋香排骨、青翠時蔬、酸辣湯、時令水果	冬瓜洋菜凍	<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
10/30 三	清粥、滷豆腐、肉鬆	炸醬麵、冬瓜貢丸湯、時令水果	肉燥擔仔麵	<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
10/31 四	茄汁鯖魚米粉湯	五穀米飯、蒜泥白肉、青翠時蔬、鮮味魚皮湯、時令水果	粉條甜湯	<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

- 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。

