



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 9 月幼生餐點計畫

日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
9/1 一	鮮蔬滑蛋粥	白飯、三杯雞、青翠時蔬、昆布大骨湯、時令水果	玉米濃湯通心麵	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/2 二	肉燥粉絲湯	白飯、筍片燻肉、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	仙草蜜	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/3 三	清粥、甜豆漿、滷豆腐	咖哩飯、養生菇菇雞湯、時令水果	香菇細粉	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/4 四	蛋汁雞絲麵	五穀米飯、蒜泥白肉、青翠時蔬、鮮味魚皮湯、時令水果	檸檬愛玉	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/5 五	葡萄吐司、麥茶	白飯、香煎鯖魚、青翠時蔬、素什錦湯、時令水果	紅豆紫米甜湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
9/8 一	翡翠魷仔魚粥	白飯、椒鹽雞塊、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、時令水果	芋頭西米露	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/9 二	味噌拉麵	白飯、芋香排骨、青翠時蔬、薑絲蛤蜊湯、時令水果	綠豆薏仁湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/10 三	地瓜粥、玉米蛋	義大利麵、柴魚大骨湯、時令水果	什錦米粉湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/11 四	筍絲鹹粥	五穀米飯、滷香肉排、青翠時蔬、酸辣湯、時令水果	陽春麵	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/12 五	鮮奶饅頭、豆漿	白飯、香炒魷仔魚、青翠時蔬、番茄豆腐湯、時令水果	冬瓜珍珠	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
9/15 一	蔬菜雞蓉粥	白飯、蜜汁香雞、青翠時蔬、冬瓜大骨湯、時令水果	番薯芋圓湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/16 二	粿仔湯	白飯、薑汁肉片、青翠時蔬、竹筍大骨湯、時令水果	肉燥鹹粥	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/17 三	清粥、花瓜、菜脯蛋	什錦燴飯、黃瓜大骨湯、時令水果	綠豆地瓜湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/18 四	皮蛋瘦肉粥	五穀米飯、鵪鶉肉燥、青翠時蔬、枸杞龍骨湯、時令水果	小米甜湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/19 五	牛奶燕麥片	白飯、豆豉魚柳、青翠時蔬、青菜豆腐湯、時令水果	冬瓜洋菜凍	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
9/22 一	枸杞養生粥	白飯、照燒雞柳、青翠時蔬、蚵仔湯、時令水果	菜頭粿湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/23 二	鍋燒意麵	白飯、馬鈴薯燉肉、青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果	冬瓜山粉圓	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/24 三	地瓜粥、散蛋	台式炒米粉、紫菜蛋花湯、時令水果	米苔目甜湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/25 四	絲瓜肉絲豆簽	五穀米飯、香酥雞丁、青翠時蔬、玉米排骨湯、時令水果	大麥粥	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/26 五	小餐包、麥茶	白飯、蔥爆魚柳、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	糙米排骨粥	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
9/29 一		教師節放假一天		☐ 全穀雜糧類 ☐ 水果類 ☐ 豆魚蛋肉類 ☐ 蔬菜類
9/30 二	貢丸麵線	白飯、瓜仔肉燥、青翠時蔬、香芹魚丸湯、時令水果	日式關東煮	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 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。

