



財團法人天主教會嘉義教區附設嘉義市私立仁愛幼兒園



115 年 06 月幼生餐點計畫

日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
6/01 一	地瓜粥、玉米蛋	白飯、照燒雞腿、青翠時蔬、蚵仔湯、時令水果	檸檬愛玉	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
6/02 二	番茄雞蛋刀削麵	白飯、鵝蛋瓜仔肉、青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果	菜頭粿湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
6/03 三	鍋燒意麵	三鮮炒麵、柴魚高湯、時令水果	奶香西米露	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
6/04 四	台式鹹粥	五穀米飯、蒜泥白肉、青翠時蔬、薑絲魚皮湯、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
6/05 五	鮮奶吐司、豆漿	白飯、檸檬小雞腿、青翠時蔬、海帶芽湯、時令水果	紅豆薏仁粥	☒ 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
6/08 一	營養糙米粥	白飯、椒鹽雞塊、青翠時蔬、青菜豆腐湯、時令水果	仙草蜜	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
6/09 二	古早味絲瓜豆簽	白飯、洋葱醬燒豬肉、青翠時蔬、鮮蔬蛋花湯、時令水果	筍絲鹹粥	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
6/10 三	貢丸麵線	白飯、芋香排骨、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	小米甜粥	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
6/11 四	清粥、蔥花蛋	五穀米飯、彩椒雞柳、青翠時蔬、大黃瓜高湯、時令水果	番薯綠豆湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
6/12 五	小餐包、麥茶	白飯、嫩煎腿排、青翠時蔬、香芹魚丸湯、時令水果	海鮮粥	☒ 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
6/15 一	翡翠魷仔魚粥	白飯、油蔥雞、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	玉米濃湯通心粉	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
6/16 二	黑糖饅頭、豆漿	義大利麵、菇菇湯、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
6/17 三	滑蛋雞絲麵	白飯、蔥爆豬柳、青翠時蔬、紫菜蛋花湯、時令水果	玉米雞茸粥	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
6/18 四	古早味米粉湯	肉粽、雙色蘿蔔湯、時令水果	珍珠粉圓	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
6/19 五		端 午 節 放 假 一 天		☐ 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
6/22 一	滑蛋麵線	白飯、三杯雞、青翠時蔬、五行蔬菜湯、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
6/23 二	清粥、瓜仔脯蛋	白飯、香滷肉燥、青翠時蔬、香菇雞湯、時令水果	雞肉冬粉湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
6/24 三	什錦關廟麵	咖哩飯、玉米大骨湯、時令水果	南瓜粥	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
6/25 四	廣東粥	五穀米飯、嫩煎豬肉、青翠時蔬、枸杞龍骨湯、時令水果	古早味粉圓	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
6/26 五	玉米脆片、牛奶	白飯、香炒魷仔魚、青翠時蔬、貢丸湯、時令水果	大麥粥	☒ 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
6/29 一	高纖蔬菜粥	白飯、洋芋炒雞丁、青翠時蔬、薑絲蛤蜊湯、時令水果	粉條甜湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
6/30 二	日式關東煮	白飯、麻婆豆腐、青翠時蔬、冬瓜香菇頭湯、時令水果	油豆腐冬粉	☒ 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。

➤ 如有特殊情形或慶典活動時，本園餐點將作適當修改。

➤ 當月餐點表於月初另行發給家長，並公告於網站中。

➤ 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

➤ 餐點設計採少油、少鹽、少糖為烹飪的健康三大原則。

質食用者，請告知班導師。