



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 07 月幼生餐點計畫

日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
7/1 三	鍋燒意麵	什錦燴飯、玉米排骨湯、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
7/2 四	清粥、菜脯蛋	五穀米飯、五香燒肉、青翠時蔬、昆布湯、時令水果	陽春麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/3 五	鮮奶饅頭、豆漿	白飯、百結燒肉、青翠時蔬、丸子湯、時令水果	什錦蔬菜粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
7/6 一	滑蛋雞絲麵	白飯、椒鹽雞塊、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	冬瓜粉圓	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/7 二	地瓜粥、紅絲炒蛋	白飯、瓜仔肉燥、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
7/8 三	絲瓜豆簽	五穀米飯、蜜汁香雞、青翠時蔬、竹筍大骨湯、時令水果	紅豆牛奶紫米粥	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/9 四	小餐包、麥茶	玉米蛋炒飯、養生菇菇湯、時令水果	檸檬愛玉	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/10 五	鮮蔬雞肉粥	白飯、檸檬魚柳、青翠時蔬、番茄蛋花湯、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
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
7/13 一	營養什錦麵	白飯、蜜汁小雞腿、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
7/14 二	皮蛋瘦肉粥	白飯、糖醋排骨、青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果	雞肉冬粉	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/15 三	什錦板條	咖哩飯、紫菜蛋花湯、時令水果	大麥粥	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/16 四	清粥、豆漿、玉米蛋	五穀米飯、蔥爆豬柳、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	鮮蔬蟹肉粥	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/17 五	銀絲卷、牛奶	白飯、鵝蛋肉燥、青翠時蔬、五行蔬菜湯、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
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
7/20 一	滑蛋麵線	白飯、三杯雞、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、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
7/21 二	翡翠魷仔魚粥	白飯、梅干扣肉、青翠時蔬、金針排骨湯、時令水果	魚丸粉絲湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/22 三	茄汁米粉湯	金瓜米粉、大黃瓜湯、時令水果	椰香芋頭西米露	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/23 四	地瓜粥、蔥花蛋	五穀米飯、小魚乾豆干、青翠時蔬、蜆仔湯、時令水果	玉米肉茸粥	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/24 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、香菇滷肉、青翠時蔬、豚骨冬瓜湯、時令水果	珍珠粉圓	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
7/27 一		暑假（全園清消日）		☐ 全穀雜糧類 ☐ 水果類 ☐ 豆魚蛋肉類 ☐ 蔬菜類
7/28 二		暑假		☐ 全穀雜糧類 ☐ 水果類 ☐ 豆魚蛋肉類 ☐ 蔬菜類
7/29 三		暑假		☐ 全穀雜糧類 ☐ 水果類 ☐ 豆魚蛋肉類 ☐ 蔬菜類
7/30 四		暑假		☐ 全穀雜糧類 ☐ 水果類 ☐ 豆魚蛋肉類 ☐ 蔬菜類
7/31 五		暑假（8/3 開 學）		☐ 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。

