



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 10 月 幼生餐點計畫

日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
10/1 三	清粥、豆漿、菜脯蛋	台式炒米粉、芹香魚丸湯、時令水果	菜頭粿湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/2 四	味噌拉麵	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	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/3 五	香芋包、豆漿	白飯、香煎鯖魚、青翠時蔬、素什錦湯、時令水果	養生排骨粥	☒ 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
10/6 一	中 秋 節 放 假 一 天			
10/7 二	鍋燒意麵	白飯、椒鹽雞塊、青翠時蔬、蘿蔔貢丸湯、時令水果	地瓜綠豆湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/8 三	地瓜粥、麵筋、散蛋	鮭魚野菇炊飯、黃瓜大骨湯、時令水果	雞蓉滑蛋玉米粥	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/9 四	什錦板條	白飯、滷香肉排、青翠時蔬、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
10/10 五	雙 十 節 放 假 一 天			
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
10/13 一	廣東粥	白飯、瓜仔雞、青翠時蔬、冬瓜大骨湯、時令水果	紅豆薏仁湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/14 二	鮮蔬雞蛋麵	白飯、馬鈴薯燉肉、青翠時蔬、昆布大骨湯、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
10/15 三	清粥、花瓜、玉米蛋	炸醬麵、香菇冬瓜湯、時令水果	冬瓜愛玉	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/16 四	油豆腐冬粉	五穀米飯、蠔油雞腿、青翠時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果	枸杞排骨粥	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/17 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	☒ 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
10/20 一	枸杞養生粥	白飯、鹹冬瓜滷肉燥、青翠時蔬、薑絲蛤蜊湯、時令水果	冬瓜珍珠	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/21 二	營養什錦麵	咖哩飯、養生菇菇雞湯、時令水果	蔬菜雞肉粥	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/22 三	地瓜粥、滷豆枝、散蛋	白飯、洋芋燉肉、青翠時蔬、海帶芽排骨湯、時令水果	芋香西米露	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/23 四	滑蛋雞絲麵	五穀米飯、薑汁燒肉、青翠時蔬、玉米排骨湯、時令水果	絲瓜肉絲豆簽	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/24 五	光 復 節 放 假 一 天			
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
10/27 一	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	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/28 二	奶油南瓜通心麵	白飯、芋香排骨、青翠時蔬、酸辣湯、時令水果	冬瓜洋菜凍	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/29 三	清粥、滷豆腐、肉鬆	義大利麵、法式蘑菇濃湯、時令水果	肉燥擔仔麵	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/30 四	茄汁米粉湯	五穀米飯、蒜泥白肉、青翠時蔬、蚵仔湯、時令水果	粉條甜湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
10/31 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	桂圓大麥粥	☒ 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。

