



財團法人天主教會嘉義教區附設嘉義市私立仁愛幼兒園



112年11月幼生餐點計畫

日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
11/01 三	清粥、玉米蛋	鮮蔬義大利麵、黃瓜丸子湯、時令水果	冬瓜山粉圓	<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
11/02 四	肉燥麵	白飯、薑汁肉片、青翠時蔬、玉米濃湯、時令水果	翡翠魷仔魚粥	<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
11/03 五	紅豆餐包、養生茶	白飯、香煎鯖魚、青翠時蔬、酸辣湯、時令水果	南瓜通心麵	<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
11/06 一	翡翠魷仔魚粥	白飯、魚香茄子、青翠時蔬、貢丸湯、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
11/07 二	陽春麵	五穀米飯、椒鹽雞塊、扁魚白菜、薑絲豬肝湯、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
11/08 三	地瓜粥、菜脯蛋	肉羹飯、昆布排骨湯、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
11/09 四	大滷麵	白飯、香酥旗魚丁、青翠時蔬、冬瓜香菇湯、時令水果	菜頭粿湯	<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
11/10 五	鮮奶饅頭、豆漿	白飯、魯香排骨、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	米苔目甜湯	<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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
11/13 一	糙米排骨粥	白飯、蔥油雞、青翠時蔬、苜菜魷仔魚湯、時令水果	檸檬愛玉	<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
11/14 二	粉絲肉羹湯	五穀米飯、蔥燒豬柳、青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果	高纖蔬菜粥	<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
11/15 三	清粥、紅絲炒蛋	和風烏龍麵、玉米大骨湯、時令水果	什錦米粉	<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
11/16 四	蔬菜蛋汁雞絲麵	白飯、照燒旗魚丁、青翠時蔬、青菜豆腐湯、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
11/17 五	鮮奶吐司、麥茶	白飯、紅燒香菇雞、青翠時蔬、養生菇湯、時令水果	紅豆紫米甜湯	<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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
11/20 一	枸杞排骨粥	白飯、三杯雞、青翠時蔬、紫菜蛋花湯、時令水果	日式拉麵	<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
11/21 二	絲瓜豆漿	五穀米飯、蘿蔔燒肉、杏菇燴時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	黑糖粉圓	<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
11/22 三	地瓜粥、瓜仔脯蛋	咖哩飯、蛤蜊湯、時令水果	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
11/23 四	鍋燒意麵	白飯、芋香排骨、青翠時蔬、冬瓜大骨湯、時令水果	五穀粥	<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
11/24 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、糖醋魚丁、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、時令水果	什錦冬粉湯	<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
11/27 一	營養什錦麵	白飯、鵝蛋滷肉、青翠時蔬、海帶芽湯、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
11/28 二	高麗菜肉茸粥	五穀米飯、蔥香滷肉、青翠時蔬、鮮菇湯、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
11/29 三	清粥、蔥蛋	古早味炒飯條、黃金蚬湯、時令水果	番薯芋圓湯	<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
11/30 四	香菇飯條	白飯、蒜泥白肉、青翠時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果	仙草凍	<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

- 本園一律採用國產豬肉食材。
- 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。

