



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03月幼生餐點計畫

日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
3/2 一	高麗菜粥	白飯、洋芋燉肉、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、時令水果	冬瓜洋菜凍	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
3/3 二	鮮蔬雞絲麵	白飯、芋香排骨、青翠時蔬、大頭菜湯、時令水果	南瓜粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
3/4 三	古早味陽春麵	義大利麵、紫菜蛋花湯、時令水果	日式關東煮	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
3/5 四	清粥、玉米蛋	五穀米飯、彩椒炒雞丁、青翠時蔬、香芹貢丸湯、時令水果	紅豆紫米牛奶	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
3/6 五	芋香饅頭、豆漿	白飯、蒜香吻仔魚、青翠時蔬、鮮菇湯、時令水果	什錦麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <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
3/9 一	翡翠魷魚粥	白飯、三杯雞、青翠時蔬、冬瓜香菇頭湯、時令水果	大麥粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
3/10 二	茄汁鯖魚米粉	白飯、瓜仔肉燥、青翠時蔬、鮮味魚皮湯、時令水果	紅豆湯圓	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
3/11 三	滑蛋麵線	水餃、酸辣湯、時令水果	牛奶八寶粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
3/12 四	地瓜粥、菜脯蛋	五穀米飯、香滷排骨、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	雞肉冬粉湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
3/13 五	紅豆餐包、麥茶	白飯、鵝蛋瓜仔肉、青翠時蔬、蛤仔湯、時令水果	薏仁綠豆湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <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
3/16 一	枸杞養生粥	白飯、照燒雞、青翠時蔬、昆布大骨湯、時令水果	黑糖粉圓	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
3/17 二	貢丸麵線	白飯、百結燒肉、青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果	鍋燒意麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
3/18 三	日式拉麵	三鮮炒麵、玉米大骨湯、時令水果	地瓜綠豆湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
3/19 四	清粥、紅絲炒蛋	五穀米飯、蒜泥白肉、青翠時蔬、大黃瓜排骨湯、時令水果	香菇板條	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
3/20 五	鮮奶吐司、豆漿	白飯、蔥爆魚柳、青翠時蔬、蚬仔湯、時令水果	廣東粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <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
3/23 一	台式鹹粥	白飯、蜜汁雞腿、青翠時蔬、莧菜魷仔魚湯、時令水果	奶香西米露	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
3/24 二	蛋汁雞絲麵	白飯、椒鹽雞塊、青翠時蔬、五行蔬菜湯、時令水果	菜頭棵湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
3/25 三	擔仔麵	咖哩飯、黃豆芽海帶湯、時令水果	冬瓜粉圓	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
3/26 四	地瓜粥、蔥花蛋	五穀米飯、馬鈴薯燉肉、青翠時蔬、青菜豆腐湯、時令水果	南瓜濃湯通心麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
3/27 五	玉米脆片、牛奶	白飯、小魚乾豆干、青翠時蔬、南瓜番茄洋蔥湯、時令水果	綜合甜湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <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
3/30 一	皮蛋瘦肉粥	白飯、糖醋排骨、青翠時蔬、豚骨排骨湯、時令水果	番薯芋圓湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
3/31 二	肉燥粉絲湯	五穀米飯、蔥爆豬柳、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、時令水果	海鮮粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀雜糧類 <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。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。

