



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12月幼生餐點計畫

日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
12/01 五	小餐包、麥茶	白飯、香酥旗魚丁、青翠時蔬、大黃瓜大骨湯、時令水果	黑糖山粉圓	<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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
12/04 一	鮮蔬蟹肉粥	白飯、油蔥雞、青翠時蔬、薑絲魚片湯、時令水果	肉燥米粉湯	<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
12/05 二	絲瓜豆簽	五穀飯、白蘿蔔燉肉、青翠時蔬、海菜豆芽湯、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
12/06 三	地瓜粥、玉米蛋	咖哩飯、味噌湯、時令水果	什錦湯麵	<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
12/07 四	鍋燒意麵	白飯、梅干扣肉、青翠時蔬、玉米大骨湯、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
12/08 五	鮮奶饅頭、豆漿	白飯、香煎鯖魚、青翠時蔬、素當歸湯、時令水果	蔬菜銀魚粥	<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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
12/11 一	鮮蔬肉茸粥	白飯、三杯雞、四喜蔬食(紅蘿蔔、馬鈴薯、玉米粒、豬絞肉)、紫菜蛋花湯、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
12/12 二	什錦板條湯	五穀飯、糖醋排骨、青翠時蔬、肉骨茶湯、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
12/13 三	清粥、紅絲炒蛋	鮮蔬義大利麵、玉米濃湯、時令水果	菜頭棵湯	<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
12/14 四	陽春麵	白飯、香菇肉燥、青翠時蔬、豚骨冬瓜湯、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
12/15 五	鮮奶吐司、麥茶	白飯、香炒魷仔魚、青翠時蔬、香菇雞湯、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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
12/18 一	台式鹹粥	白飯、蜜汁雞腿、青翠時蔬、豚骨貢丸湯、時令水果	鴨肉冬粉	<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
12/19 二	滑蛋麵線	五穀飯、紅燒獅子頭、青翠時蔬、海帶芽湯、時令水果	芋香牛奶西米露	<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
12/20 三	地瓜粥、蔥蛋	肉羹飯、薑絲魚片湯、時令水果	奶香玉米通心麵	<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
12/21 四	客家板條	白飯、瓜仔肉燥、開陽白菜、蛤蜊湯、時令水果	紅豆湯圓	<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
12/22 五	銀絲卷、豆漿	白飯、醬燒旗魚、青翠時蔬、養生菇菇湯、時令水果	冬瓜粉圓	<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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
12/25 一	糙米排骨粥	白飯、芋香排骨、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、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
12/26 二	擔仔麵	五穀飯、照燒雞腿、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	南瓜粥	<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
12/27 三	清粥、菜脯蛋	什錦炒麵、昆布大骨湯、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
12/28 四	滑蛋雞絲麵	白飯、咕咾肉、青翠時蔬、枸杞龍骨湯、時令水果	紅豆紫米牛奶	<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
12/29 五	牛奶麥片	白飯、香滷肉燥、青翠時蔬、油豆腐蘿蔔湯、時令水果	地瓜綠豆湯	<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

- 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。
- 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，告知班導師。

