



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9月幼生餐點計畫

日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
9/1 五	銀絲卷、豆漿	白飯、蔥爆魚柳、青翠時蔬、素什錦湯、時令水果	粉條甜湯	<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
9/4 一	鮮蔬滑蛋粥	白飯、三杯雞、青翠時蔬、昆布大骨湯、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
9/5 二	肉燥粉絲湯	白飯、筍干爌肉、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	什錦粥	<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
9/6 三	清粥、甜豆漿、滷豆腐	古早味米粉、排骨酥湯、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
9/7 四	味噌拉麵	白飯、蒜泥白肉、青翠時蔬、鮮味魚皮湯、時令水果	高麗菜粥	<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
9/8 五	鮮奶吐司、麥茶	白飯、香煎鯖魚、青翠時蔬、味噌湯、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
9/11 一	翡翠魷仔魚粥	白飯、椒鹽雞塊、青翠時蔬、冬瓜大骨湯、時令水果	芋頭西米露	<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
9/12 二	蛋汁雞絲麵	白飯、鵝蛋肉燥、青翠時蔬、薑絲蛤蜊湯、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
9/13 三	地瓜粥、玉米蛋、麵筋	什錦燴飯、大黃瓜湯、時令水果	冬瓜珍珠	<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
9/14 四	擔仔麵	白飯、糖醋雞丁、青翠時蔬、酸辣湯、時令水果	香菇細粉	<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
9/15 五	元氣小饅頭、豆漿	白飯、糖醋魚丁、青翠時蔬、青菜豆腐湯、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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
9/18 一	蔬菜雞蓉粥	白飯、蜜汁香雞、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、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
9/19 二	什錦板條	白飯、油蔥雞、青翠時蔬、竹筍大骨湯、時令水果	小米甜湯	<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
9/20 三	清粥、花瓜、菜脯蛋	麻醬涼麵、柴魚大骨湯、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
9/21 四	瓠瓜麵	白飯、滷香排骨、青翠時蔬、枸杞龍骨湯、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
9/22 五	小餐包、麥茶	白飯、香炒魷仔魚、青翠時蔬、番茄豆腐湯、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
9/23 六	什錦麵	白飯、薑汁肉片、青翠時蔬、貢丸湯、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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
9/25 一	枸杞養生粥	白飯、芋香排骨、青翠時蔬、蚬仔湯、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
9/26 二	鍋燒意麵	白飯、馬鈴薯燉肉、蕃茄炒蛋、肉骨茶湯、時令水果	糙米排骨粥	<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
9/27 三	地瓜粥、滷豆枝、散蛋	咖哩飯、養生菇菇雞湯、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
9/28 四	絲瓜豆簽	白飯、照燒雞柳、青翠時蔬、玉米排骨湯、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
9/29 五		中秋節放假一天		<input type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input 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。

