



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 03 月幼生餐點計畫



日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
3/3 一	高麗菜粥	白飯、椒鹽雞塊、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、時令水果	地瓜綠豆湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/4 二	鮮蔬雞絲麵	白飯、芋香排骨、青翠時蔬、大頭菜湯、時令水果	蔬菜雞蓉粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/5 三	清粥、玉米蛋、豆漿	義大利麵、紫菜蛋花湯、時令水果	八寶粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/6 四	古早味陽春麵	五穀米飯、彩椒炒雞丁、青翠時蔬、香芹貢丸湯、時令水果	日式關東煮	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/7 五	芋香饅頭、豆漿	白飯、香酥旗魚丁、青翠時蔬、鮮菇湯、時令水果	什錦麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
3/10 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	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/11 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	南瓜粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/12 三	地瓜粥、菜脯蛋	鮭魚野菇炊飯、蘿蔔排骨湯、時令水果	雞肉冬粉湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/13 四	滑蛋麵線	五穀米飯、香滷排骨、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	廣東粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/14 五	紅豆餐包、麥茶	白飯、香煎鯖魚、青翠時蔬、蛤仔湯、時令水果	薏仁綠豆湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
3/17 一	枸杞養生粥	白飯、照燒雞、青翠時蔬、昆布大骨湯、時令水果	冬瓜洋菜凍	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/18 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	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/19 三	清粥、花瓜、紅絲炒蛋	三鮮炒麵、玉米大骨湯、時令水果	黑糖粉圓	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/20 四	日式拉麵	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	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/21 五	水煮蛋、養生茶	白飯、蔥爆魚柳、青翠時蔬、蚵仔湯、時令水果	紅豆紫米牛奶	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
3/24 一	台式鹹粥	白飯、蜜汁雞腿、青翠時蔬、青菜豆腐湯、時令水果	奶香西米露	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/25 二	蛋汁雞絲麵	白飯、鵝蛋肉燥、青翠時蔬、五行蔬菜湯、時令水果	菜頭粿湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/26 三	地瓜粥、蔥花蛋	咖哩飯、黃豆芽海帶湯、時令水果	冬瓜粉圓	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/27 四	擔仔麵	五穀米飯、馬鈴薯燉肉、青翠時蔬、莧菜魷仔魚湯、時令水果	南瓜濃湯通心麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
3/28 五	牛奶燕麥片	白飯、小魚乾豆干、青翠時蔬、南瓜番茄洋蔥湯、時令水果	小米甜湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
3/31 一	皮蛋瘦肉粥	白飯、彩椒炒雞丁、青翠時蔬、豚骨冬瓜湯、時令水果	番薯芋圓湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 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。

