



# 財團法人天主教會嘉義教區附設嘉義市私立仁愛幼兒園



## 113年11月幼生餐點計畫

日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
11/01 五	芋香饅頭、豆漿	白飯、香煎鯖魚、青翠時蔬、冬瓜香菇湯、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
11/04 一	翡翠魷仔魚粥	白飯、椒鹽雞塊薯餅、青翠時蔬、紫菜蛋花湯、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
11/05 二	鍋燒意麵	白飯、瓜仔肉燥、青翠時蔬、貢丸湯、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
11/06 三	地瓜粥、麵筋、豆漿	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
11/07 四	茄汁鯖魚米粉湯	五穀米飯、糖醋雞丁、青翠時蔬、薑絲蛤蜊湯、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
11/08 五	葡萄吐司、麥茶	白飯、小魚乾豆干、青翠時蔬、酸辣湯、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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
11/11 一	糙米排骨粥	白飯、照燒雞、青翠時蔬、莧菜魷仔魚湯、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
11/12 二	肉燥擔仔麵	白飯、糖醋排骨、青翠時蔬、玉米大骨湯、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
11/13 三	清粥、散蛋、花瓜	海鮮烏龍麵、五行蔬菜湯、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
11/14 四	蔬菜蛋汁雞絲麵	五穀米飯、香菇肉燥、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
11/15 五	鮮奶饅頭、豆漿	白飯、香酥旗魚丁、青翠時蔬、養生菇菇湯、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
11/18 一	枸杞排骨粥	白飯、紅燒香菇雞、青翠時蔬、味噌湯、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
11/19 二	絲瓜豆簽	白飯、蘿蔔燒肉、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、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
11/20 三	地瓜粥、瓜仔脯蛋	咖哩飯、番茄蛋花湯、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
11/21 四	海鮮米粉湯	五穀米飯、芋香排骨、青翠時蔬、冬瓜大骨湯、時令水果	廣東粥	<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
11/22 五	水煮蛋、養生茶	白飯、蔥燒豬柳、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、時令水果	粉條綜合甜湯	<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
11/25 一	營養什錦麵	白飯、洋蔥嫩雞、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
11/26 二	高麗菜肉茸粥	白飯、鵝蛋滷肉、青翠時蔬、鮮菇湯、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
11/27 三	清粥、蔥蛋	古早味炒飯條、黃金蚬湯、時令水果	冬瓜洋菜凍	<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
11/28 四	香菇飯條	五穀米飯、蒜泥白肉、青翠時蔬、薑絲魚皮湯、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
11/29 五	牛奶燕麥片	白飯、糖醋魚丁、青翠時蔬、肉骨茶湯、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

- 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。

