



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 1 月幼生餐點計畫



日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
1/1 四	開 國 紀 念 日 放 假 一 天			
1/2 五	玉米脆片、牛奶	古早味炒麵、日式柴魚湯、時令水果	沙琪瑪	<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
1/5 一	奶香玉米通心麵	白飯、三杯雞、青翠時蔬、大頭菜湯、時令水果	黑糖洋菜凍	<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
1/6 二	地瓜粥、菜脯蛋	白飯、椒鹽雞塊、青翠時蔬、五行蔬菜湯、時令水果	古早味陽春麵	<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
1/7 三	鍋燒意麵	咖哩飯、紫菜蛋花湯、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
1/8 四	味噌拉麵	五穀米飯、蔥燒肉片、青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果	玉米雞蓉粥	<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
1/9 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、蒜香吻仔魚、青翠時蔬、冬瓜香菇頭湯、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
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
1/12 一	親子運動會、大手牽小手，一起向愛走 補假一天			
1/13 二	滑蛋雞絲麵	白飯、蘿蔔燒肉、青翠時蔬、香菇雞湯、時令水果	燒仙草	<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
1/14 三	什錦板條	鮮蔬義大利麵、玉米濃湯、時令水果	什錦蔬菜粥	<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
1/15 四	台式鹹粥	五穀米飯、梅干扣肉、青翠時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果	綠豆薏仁湯	<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
1/16 五	小餐包、麥茶	白飯、香煎鯖魚、青翠時蔬、玉米大骨湯、時令水果	椰香芋頭西米露	<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
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
1/19 一	日式拉麵	白飯、紅燒香菇雞、青翠時蔬、豚骨冬瓜湯、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
1/20 二	台式鹹粥	白飯、瓜子肉燥、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、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
1/21 三	番茄雞蛋刀削麵	香菇肉羹飯、枸杞龍骨湯、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
1/22 四	肉燥米粉	五穀米飯、蜜汁雞腿、青翠時蔬、玉米豆腐味噌湯、時令水果	南瓜肉粥	<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
1/23 五	葡萄吐司、豆漿	白飯、蔥爆魚柳、青翠時蔬、昆布排骨湯、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
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
1/26 一	茄汁鯖魚米粉湯	白飯、彩椒燒雞、青翠時蔬、油豆腐蘿蔔湯、時令水果	冬瓜珍珠	<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
1/27 二	清粥、玉米蛋	白飯、馬鈴薯燉肉、青翠時蔬、昆布大骨湯、時令水果	鮮蔬雞蛋麵	<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
1/28 三	皮蛋瘦肉粥	時蔬酢醬麵、海菜豆芽湯、時令水果	紅豆紫米粥	<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
1/29 四	南瓜通心麵	五穀米飯、蔥爆豬柳、青翠時蔬、薑絲蛤蜊湯、時令水果	雞蛋蔬菜豆簽麵	<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
1/30 五	鮮奶吐司、牛奶	白飯、冬瓜滷肉燥、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、時令水果	全園消毒日	<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。
- 如有特殊情形或慶典活動時，本園餐點將作適當修改。

