



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 1 月幼生餐點計畫

日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
1/1 三		開國紀念日放假一天		☐ 全穀根莖類 ☐ 水果類 ☐ 豆魚蛋肉類 ☐ 蔬菜類
1/2 四	番茄雞蛋刀削麵	白飯、糖醋排骨、青翠時蔬、蚵仔湯、時令水果	什錦蔬菜粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
1/3 五	水煮蛋、麥茶	白飯、香煎鯖魚、青翠時蔬、油豆腐蘿蔔湯、時令水果	桂圓紅棗湯圓	☒ 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
1/6 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	黑糖粉圓	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
1/7 二	皮蛋瘦肉粥	白飯、蒜泥白肉、青翠時蔬、蛤蜊湯、時令水果	古早味陽春麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
1/8 三	地瓜粥、蔥蛋、豆漿	咖哩飯、大黃瓜丸子湯、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
1/9 四	味噌拉麵	五穀米飯、蔥燒豬柳、青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果	陽春麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
1/10 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	八寶粥	☒ 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
1/13 一	茄汁鯖魚米粉湯	白飯、彩椒燒雞、青翠時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果	紅豆紫米粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
1/14 二	滑蛋雞絲麵	白飯、蘿蔔燒肉、青翠時蔬、香菇雞湯、時令水果	什錦蔬菜粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
1/15 三	清粥、玉米蛋	水餃、酸辣湯、時令水果	什錦湯麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
1/16 四	台式鹹粥	五穀米飯、梅干扣肉、青翠時蔬、玉米大骨湯、時令水果	綠豆薏仁湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
1/17 五	小餐包、麥茶	白飯、蔥爆魚柳、青翠時蔬、養生菇菇湯、時令水果	香菇板條	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
1/20 一	鍋燒意麵	白飯、椒鹽雞塊、青翠時蔬、五行蔬菜湯、時令水果	冬瓜珍珠	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
1/21 二	絲瓜雞絲麵	白飯、瓜子肉、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	蔬菜銀魚粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
1/22 三	地瓜粥、散蛋、滷豆腐	團圓火鍋、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
1/23 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	芋頭西米露	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
1/24 五	牛奶燕麥片	白飯、小魚乾豆干、青翠時蔬、昆布排骨湯、時令水果		☒ 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
1/27 一		春節彈性放假(2/8補課)		☐ 全穀根莖類 ☐ 水果類 ☐ 豆魚蛋肉類 ☐ 蔬菜類
1/28 二		春節連續假期		☐ 全穀根莖類 ☐ 水果類 ☐ 豆魚蛋肉類 ☐ 蔬菜類
1/29 三		春節連續假期		☐ 全穀根莖類 ☐ 水果類 ☐ 豆魚蛋肉類 ☐ 蔬菜類
1/30 四		春節連續假期		☐ 全穀根莖類 ☐ 水果類 ☐ 豆魚蛋肉類 ☐ 蔬菜類
1/31 五		春節連續假期		☐ 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。
- 如有特殊情形或慶典活動時，本園餐點將作適當修改。

