



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 8 月幼生餐點計畫



日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
8/1 五	銀絲卷、豆漿	義大利麵、紫菜蛋花湯、時令水果	冬瓜洋菜凍	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
8/4 一	糙米排骨粥	白飯、蒜味雞塊、青翠時蔬、竹筍大骨湯、時令水果	黑糖粉圓	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
8/5 二	鍋燒意麵	白飯、洋芋燉肉、青翠時蔬、蚵仔湯、時令水果	海鮮粥	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
8/6 三	清粥、魯豆腐、豆枝	三鮮炒麵、玉米排骨湯、時令水果	番薯芋圓湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
8/7 四	營養什錦麵	五穀米飯、糖醋排骨、青翠時蔬、枸杞龍骨湯、時令水果	油豆腐細粉	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
8/8 五	鮮奶吐司、麥茶	白飯、香炒魷仔魚、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、時令水果	芋香西米露	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
8/11 一	廣東粥	白飯、三杯雞、青翠時蔬、番茄豆腐湯、時令水果	檸檬愛玉	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
8/12 二	香菇板條	白飯、筍干燻肉、青翠時蔬、豚骨冬瓜湯、時令水果	蔬菜雞絲麵	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
8/13 三	地瓜粥、玉米蛋	咖哩飯、養生菇菇湯、時令水果	冬瓜山粉圓	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
8/14 四	鮮菇蔬菜滑粥	五穀米飯、蒜泥白肉、青翠時蔬、海帶芽湯、時令水果	大滷麵	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
8/15 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、海帶結燒肉、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	玉米濃湯通心麵	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
8/18 一	魷仔魚粥	白飯、瓜仔雞、青翠時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果	粉條甜湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
8/19 二	營養什錦麵	白飯、椒鹽雞塊、青翠時蔬、昆布排骨湯、時令水果	日式關東煮	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
8/20 三	清粥、麵筋、菜脯蛋	什錦燴飯、柴魚高湯、時令水果	小米甜湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
8/21 四	滑蛋雞絲麵	五穀米飯、蔥爆豬柳、青翠時蔬、黃瓜大骨湯、時令水果	筍絲鹹粥	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
8/22 五	小餐包、養生茶	白飯、香煎鯖魚、青翠時蔬、冬瓜香菇湯、時令水果	地瓜綠豆湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
8/25 一	高麗菜粥	白飯、照燒雞、青翠時蔬、貢丸湯、時令水果	仙草凍	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
8/26 二	客家板條	白飯、鵝蛋肉燥、青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果	綠豆薏仁湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
8/27 三	地瓜粥、花瓜	肉羹飯、五行蔬菜湯、時令水果	雞肉冬粉湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
8/28 四	貢丸麵線	五穀米飯、瓜仔肉燥、青翠時蔬、蛤仔湯、時令水果	紅豆紫米甜湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
8/29 五	牛奶燕麥片	白飯、蔥爆雞柳、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	大麥粥	☒ 全穀雜糧類 ☒ 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。

