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 11 月幼生餐點計畫

日　期	早　餐	午　餐	點　心	自　我　檢　核
11/02 一	玉米脆片、豆漿	白飯、蠔油雞腿、青翠時蔬、蜆仔湯、時令水果	冬瓜珍珠	☑全穀雜糧類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
11/03 二	鍋燒意麵	白飯、香煎魚排、青翠時蔬、冬瓜香菇湯、時令水果	皮蛋瘦肉粥	☑全穀雜糧類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
11/04 三	黑糖饅頭、豆漿	玉米蛋炒飯、日式柴魚高湯、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
11/05 四	小餐包、麥茶	番茄肉醬義大利麵、玉米濃湯、時令水果	菜頭粿湯	☑全穀雜糧類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
11/06 五	地瓜粥、豆棗	白飯、照燒雞、青翠時蔬、酸辣湯、時令水果	椰香芋香西米露	☑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
11/09 一	枸杞排骨粥	白飯、彩椒炒雞丁、青翠時蔬、青菜豆腐湯、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
11/10 二	茄汁鯖魚米粉湯	白飯、糖醋魚柳、青翠時蔬、紅蘿蔔玉米筍湯、時令水果	廣東粥	☑全穀雜糧類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
11/11 三	高纖蔬菜粥	白飯、香菇肉燥、青翠時蔬、薑絲蛤蜊湯、時令水果	黑糖洋菜凍	☑全穀雜糧類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
11/12 四	蔬菜蛋汁雞絲麵	五穀米飯、蒜泥白肉、青翠時蔬、莧菜魩仔魚湯、時令水果	高麗菜粥	☑全穀雜糧類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
11/13 五	清粥、散蛋	白飯、鴿蛋肉燥、青翠時蔬、養生菇菇湯、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
日　期	早　餐	午　餐	點　心	自　我　檢　核
11/16 一	絲瓜豆簽	白飯、紅燒香菇雞、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	仙草凍	☑全穀雜糧類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
11/17 二	地瓜粥、瓜仔脯蛋	白飯、椒鹽雞塊、青翠時蔬、紫菜蛋花湯、時令水果	日式拉麵	☑全穀雜糧類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
11/18 三	海鮮米粉湯	咖哩飯、番茄蛋花湯、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
11/19 四	台灣鹹粥	五穀米飯、酥炸魚丁、青翠時蔬、香菇雞湯、時令水果	什錦米粉	☑全穀雜糧類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
11/20 五	鮮奶吐司、豆漿	白飯、滷味拼盤、青翠時蔬、香菇冬瓜湯、時令水果	粉條綜合甜湯	☑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
11/23 一	營養什錦麵	白飯、蔥爆雞柳、青翠時蔬、黃金蜆湯、時令水果	黑糖粉圓	☑全穀雜糧類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
11/24 二	玉米濃湯通心麵	白飯、洋蔥嫩雞、青翠時蔬、鮮菇湯、時令水果	翡翠魩仔魚粥	☑全穀雜糧類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
11/25 三	香菇粄條	日式炒烏龍麵、海帶芽湯、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
11/26 四	清粥、紅絲炒蛋	五穀米飯、蒜香吻仔魚、青翠時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果	古早味擔仔麵	☑全穀雜糧類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
11/27 五	水煮蛋、麥茶	白飯、瓜仔肉燥、青翠時蔬、蔬菜蛋花湯、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
日　期	早　餐	午　餐	點　心	自　我　檢　核
11/30 一	日式關東煮	白飯、蜜汁雞腿、青翠時蔬、貢丸湯、時令水果	小米粥	☑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。

