



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8月幼生餐點計畫

日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
8/1 四	鍋燒意麵	五穀米飯、蔥爆雞柳、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	台式鹹粥	<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
8/2 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、香煎鯖魚、青翠時蔬、蛤蜊湯、時令水果	大滷麵	<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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
8/5 一	糙米排骨粥	白飯、蜜汁香雞、青翠時蔬、豚骨冬瓜湯、時令水果	味噌拉麵	<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
8/6 二	滑蛋麵線	白飯、洋芋燉肉、青翠時蔬、蚵仔湯、時令水果	冬瓜粉圓	<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
8/7 三	清粥、魯豆腐、肉鬆	三鮮炒麵、玉米排骨湯、時令水果	油豆腐細粉	<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
8/8 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	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
8/9 五	葡萄吐司、麥茶	白飯、香炒魷仔魚、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、時令水果	擔仔麵	<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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
8/12 一	皮蛋瘦肉粥	白飯、三杯雞、青翠時蔬、番茄豆腐湯、時令水果	蔬菜雞絲麵	<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
8/13 二	香菇板條	白飯、瓜仔肉燥、青翠時蔬、竹筍大骨湯、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
8/14 三	地瓜粥、蔥蛋	咖哩飯、養生菇菇湯、時令水果	玉米濃湯通心麵	<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
8/15 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	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
8/16 五	鮮奶饅頭、豆漿	白飯、海帶結燒肉、青翠時蔬、味噌湯、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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
8/19 一	魷仔魚粥	白飯、瓜仔雞、青翠時蔬、芹香魚丸湯、時令水果	粉條甜湯	<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
8/20 二	陽春麵	白飯、蔥爆豬柳、青翠時蔬、昆布排骨湯、時令水果	小米甜湯	<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
8/21 三	清粥、花瓜、菜脯蛋	什錦燴飯、柴魚高湯、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
8/22 四	滑蛋雞絲麵	五穀米飯、芋香排骨、青翠時蔬、黃瓜大骨湯、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
8/23 五	牛奶燕麥片	白飯、蔥爆虱目魚柳、青翠時蔬、冬瓜香菇湯、時令水果	筍絲鹹粥	<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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
8/26 一	高麗菜粥	白飯、椒鹽雞塊、青翠時蔬、貢丸湯、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
8/27 二	客家板條	白飯、油蔥雞、青翠時蔬、肉骨茶湯、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
8/28 三	地瓜粥、紅絲炒蛋	麻醬涼麵、柴魚高湯、時令水果	雞肉冬粉湯	<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
8/29 四	肉燥麵線	五穀米飯、筍干爌肉、青翠時蔬、蚵仔湯、時令水果	黑糖洋菜凍	<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
8/30 五	小餐包、麥茶	白飯、香菇滷肉、青翠時蔬、黃瓜大骨湯、時令水果	紅豆紫米粥	<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

- 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。

