



# 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2月幼生餐點計畫

| 日期     | 早餐       | 午餐                         | 點心     | 自我檢核   |
|--------|----------|----------------------------|--------|--|
| 2/1 四  | 蔬菜湯餃     | 五穀米飯、和風燒肉、青翠時蔬、大頭菜湯、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<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 2/2 五  | 小餐包、麥茶   | 白飯、香菇肉燥、青翠時蔬、番茄蛋花湯、時令水果    | 肉燥陽春麵  | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類<br><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   |
| 2/5 一  | 高麗菜肉茸粥   | 白飯、照燒雞、青翠時蔬、蘿蔔大骨湯、時令水果     | 奶香西米露  | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 2/6 二  | 陽春麵      | 白飯、五香鹹豬肉、青翠時蔬、芹菜貢丸湯、時令水果   | 蔬菜雞蓉粥  | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 2/7 三  | 清粥、玉米蛋   | 鮮蔬義大利麵、玉米濃湯、時令水果           |        | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 2/8 四  |          | 春節彈性放假(2/17補課)             |        | <input type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 水果類<br><input type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類   |
| 2/9 五  |          | 春節連續假期                     |        | <input type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 水果類<br><input type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類   |
| 日期     | 早餐       | 午餐                         | 點心     | 自我檢核   |
| 2/12 一 |          | 春節連續假期                     |        | <input type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 水果類<br><input type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類   |
| 2/13 二 |          | 春節連續假期                     |        | <input type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 水果類<br><input type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類   |
| 2/14 三 |          | 春節連續假期                     |        | <input type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 水果類<br><input type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類   |
| 2/15 四 | 蛋汁雞絲麵    | 白飯、椒鹽雞塊、青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果     | 洋菜凍    | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 2/16 五 | 銀絲卷、豆漿   | 白飯、滷味拼盤、青翠時蔬、素當歸湯、時令水果     | 鴨肉冬粉   | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 2/17 六 | 大滷麵      | 白飯、京醬肉絲、青翠時蔬、玉米排骨湯、時令水果    | 紅豆紫米牛奶 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類<br><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   |
| 2/19 一 | 翡翠魷仔魚粥   | 白飯、彩椒雞丁、青翠時蔬、蚵仔湯、時令水果      | 冬瓜珍珠   | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 2/20 二 | 番茄蛋花湯餃   | 白飯、糖醋排骨、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果    | 古早味擔仔麵 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 2/21 三 | 清粥、紅蘿蔔炒蛋 | 咖哩飯、養生菇菇雞湯、時令水果            | 八寶粥    | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 2/22 四 | 皮蛋瘦肉粥    | 五穀米飯、筍干滷肉、青翠時蔬、冬瓜香菇湯、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<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 2/23 五 | 牛奶燕麥片    | 白飯、香煎鯖魚、青翠時蔬、海帶芽湯、時令水果     | 紅豆湯圓   | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類<br><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   |
| 2/26 一 | 蔬菜滑粥     | 白飯、油蔥雞、青翠時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果     | 鮮蔬雞蛋麵  | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 2/27 二 | 日式拉麵     | 五穀米飯、白蘿蔔燒肉、青翠時蔬、養生菇菇湯、時令水果 | 鯖魚細粉   | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類<br><input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 2/28 三 |          | 和平紀念日放假一天                  |        | <input type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 水果類<br><input type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類   |
| 2/29 四 | 鍋燒意麵     | 白飯、蒜泥白肉、青翠時蔬、五行蔬菜湯、時令水果    | 芋圓薯圓湯  | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類<br><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。

