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 10 月幼生餐點計畫

日　期	早　餐	午　餐	點　心	自　我　檢　核
10/1 四	小餐包、牛奶	鮭魚野菇炊飯、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
10/2 五	香芋包、豆漿	白飯、香菇肉燥、青翠時蔬、蘿蔔貢丸湯、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
日　期	早　餐	午　餐	點　心	自　我　檢　核
10/5 一	枸杞養生粥	白飯、椒鹽雞塊、青翠時蔬、枸杞龍骨湯、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
10/6 二	鍋燒意麵	白飯、鴿蛋肉燥、青翠時蔬、芹香魚丸湯、時令水果	地瓜芋圓湯	☑全穀雜糧類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
10/7 三	地瓜粥、散蛋	台式炒麵、薑絲豬肝湯、時令水果	番茄雞蛋刀削麵	☑全穀雜糧類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
10/8 四	什錦粄條	五穀米飯、滷香肉排、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、時令水果	珍珠粉圓	☑全穀雜糧類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
10/9 五	國　慶　日　補　假　一　日			
日　期	早　餐	午　餐	點　心	自　我　檢　核
10/12 一	油豆腐冬粉	白飯、瓜仔雞、青翠時蔬、冬瓜排骨酥湯、時令水果	冬瓜愛玉	☑全穀雜糧類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
10/13 二	清粥、花瓜、玉米蛋	白飯、馬鈴薯燉肉、青翠時蔬、昆布大骨湯、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
10/14 三	鮮蔬雞蛋麵	咖哩飯、養生菇菇雞湯、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
10/15 四	廣東粥	白飯、蠔油雞腿、青翠時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果	香菇粄條	☑全穀雜糧類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
10/16 五	葡萄吐司、麥茶	白飯、小魚乾豆干、青翠時蔬、番茄豆腐湯、時令水果	雞蛋布丁	☑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
10/19 一	營養什錦麵	白飯、鹹冬瓜滷肉燥、青翠時蔬、薑絲蛤蜊湯、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
10/20 二	地瓜粥、滷豆枝、散蛋	炸醬麵、香菇冬瓜湯、時令水果	絲瓜肉絲豆簽	☑全穀雜糧類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
10/21 三	滑蛋雞絲麵	白飯、洋芋燉肉、青翠時蔬、海帶芽排骨湯、時令水果	小米粥	☑全穀雜糧類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
10/22 四	雞蓉滑蛋玉米粥	五穀米飯、薑汁燒肉、青翠時蔬、玉米排骨湯、時令水果	肉燥擔仔麵	☑全穀雜糧類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
10/23 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、蔥爆魚柳、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	蔬菜雞肉粥	☑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
10/26 一	光　復　節　補　假　一　日			
10/27 二	奶油南瓜通心麵	白飯、芋香排骨、青翠時蔬、酸辣湯、時令水果	冬瓜珍珠	☑全穀雜糧類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
10/28 三	清粥、滷豆腐、肉鬆	肉絲蛋炒飯、法式蘑菇濃湯、時令水果	味噌拉麵	☑全穀雜糧類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
10/29 四	味噌拉麵	白飯、蒜泥白肉、青翠時蔬、蜆仔湯、時令水果	粉條甜湯	☑全穀雜糧類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
10/30 五	玉米脆片、牛奶	白飯、蒜炒吻仔魚、青翠時蔬、紫菜蛋花湯、時令水果	蔬菜營養粥	☑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。

