



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 12 月幼生餐點計畫

日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
12/02 一	鮮蔬蟹肉粥	白飯、三杯雞、青翠時蔬、海菜豆芽湯、時令水果	綠豆薏仁湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/03 二	番茄雞蛋刀削麵	白飯、瓜仔肉燥、青翠時蔬、薑絲魚片湯、時令水果	古早味米粉湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/04 三	地瓜粥、玉米蛋、花瓜	咖哩飯、小魚乾豆腐味噌湯、時令水果	冬瓜粉圓	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/05 四	蔬菜銀魚粥	五穀米飯、糖醋排骨、青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果	鍋燒意麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/06 五	芋香饅頭、豆漿	白飯、香煎鯖魚、青翠時蔬、素當歸湯、時令水果	八寶粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
12/09 一	高麗菜肉茸粥	白飯、椒鹽雞塊薯餅、青翠時蔬、玉米排骨湯、時令水果	番薯芋圓湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/10 二	味噌拉麵	白飯、梅干扣肉、青翠時蔬、豚骨冬瓜湯、時令水果	玉米火腿通心麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/11 三	清粥、菜脯蛋	鮮蔬義大利麵、玉米濃湯、時令水果	小米粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/12 四	廣東粥	五穀米飯、糖醋魚柳、青翠時蔬、紫菜蛋花湯、時令水果	陽春麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/13 五	小餐包、養生茶	白飯、蜜汁雞腿、青翠時蔬、冬瓜蛤蚧湯、時令水果	黑糖洋菜凍	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
12/16 一	台式鹹粥	白飯、蔥爆雞丁、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	芋頭西米露	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/17 二	貢丸麵線	白飯、鵝蛋肉燥、青翠時蔬、枸杞龍骨湯、時令水果	蔬菜銀魚粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/18 三	地瓜粥、麵筋、蔥蛋	香菇肉羹飯、海帶芽湯、時令水果	擔仔麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/19 四	茄汁鯖魚米粉湯	五穀米飯、蒜泥白肉、青翠時蔬、豚骨貢丸湯、時令水果	地瓜綠豆湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/20 五	葡萄吐司、豆漿	白飯、蒜香魷仔魚、青翠時蔬、養生菇菇湯、時令水果	時蔬鮮菇刀削麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
12/23 一	滑蛋雞絲麵	白飯、紅燒香菇雞、青翠時蔬、油豆腐蘿蔔湯、時令水果	紅豆湯圓	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/24 二	南瓜粥	白飯、馬鈴薯燉肉、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	香菇營養什錦麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/25 三	清粥、滷豆腐、豆漿	三鮮炒麵、鴻喜菇豆腐味噌湯、時令水果	冬瓜珍珠	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/26 四	高纖蔬菜粥	五穀米飯、咕咾肉、青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果	日式關東煮	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/27 五	牛奶燕麥片	白飯、小魚乾豆干、青翠時蔬、昆布排骨湯、時令水果	紅豆紫米粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
12/30 一	滑蛋麵線	白飯、洋蔥嫩雞、青翠時蔬、大黃瓜丸子湯、時令水果	蔬菜雞蓉粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
12/31 二	鮮蔬雞蛋麵	白飯、香菇肉燥、青翠時蔬、綜合蔬菜湯、時令水果	大麥粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 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。

