



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03月幼生餐點計畫



日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
3/1 五	紅豆餐包、麥茶	白飯、香煎鯖魚、青翠時蔬、蛤仔湯、時令水果	奶香芋頭西米露	<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
3/4 一	翡翠魷魚粥	白飯、椒鹽雞塊、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、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
3/5 二	鮮蔬雞絲麵	白飯、芋香排骨、青翠時蔬、大頭菜湯、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 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
3/6 三	清粥、玉米蛋	鮮蔬燴飯、冬瓜排骨湯、時令水果	冬瓜小粉圓	<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
3/7 四	陽春麵	五穀米飯、彩椒炒雞丁、青翠時蔬、香芹貢丸湯、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
3/8 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、香滷排骨、青翠時蔬、鮮菇湯、時令水果	什錦麵	<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
3/11 一	高麗菜粥	白飯、三杯雞、青翠時蔬、冬瓜香菇頭湯、時令水果	美味米粉	<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
3/12 二	滑蛋麵線	白飯、瓜仔肉燥、青翠時蔬、鮮味魚皮湯、時令水果	南瓜粥	<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
3/13 三	地瓜粥、菜脯蛋	咖哩飯、紫菜蛋花湯、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
3/14 四	鍋燒意麵	五穀米飯、蔥爆魚柳、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	紅豆湯圓	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類
3/15 五	全園性親子旅遊			
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
3/18 一	枸杞養生粥	白飯、照燒雞、青翠時蔬、昆布大骨湯、時令水果	薏仁綠豆湯	<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
3/19 二	貢丸麵線	白飯、百結燒肉、青翠時蔬、肉骨茶湯、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
3/20 三	清粥、紅絲炒蛋	義大利麵、玉米大骨湯、時令水果	冬瓜洋菜凍	<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
3/21 四	香菇板條	五穀米飯、糖醋排骨、青翠時蔬、大黃瓜排骨湯、時令水果	廣東粥	<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
3/22 五	鮮奶饅頭、豆漿	白飯、滷味雙拼、青翠時蔬、蚵仔湯、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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
3/25 一	台式鹹粥	白飯、蜜汁雞、青翠時蔬、青菜豆腐湯、時令水果	黑糖粉圓	<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
3/26 二	蛋汁雞絲麵	白飯、瓜仔肉燥、青翠時蔬、五行蔬菜湯、時令水果	皮蛋瘦肉粥	<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
3/27 三	地瓜粥、蔥花蛋	蝦仁炒飯、香菇雞湯、時令水果	大麥粥	<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
3/28 四	擔仔麵	五穀米飯、馬鈴薯燉肉、青翠時蔬、莧菜魷仔魚湯、時令水果	菜頭粿湯	<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
3/29 五	牛奶燕麥片	白飯、豆豉魚柳、青翠時蔬、黃豆芽海帶湯、時令水果	南瓜濃湯通心麵	<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

- 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。

