



財團法人天主教會嘉義教區附設嘉義市私立星海幼兒園

113年10月幼生餐點計畫



日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
10/1 二	廣東粥	白飯、醬汁燒肉片、季節時蔬、雙色蘿蔔湯、時令水果	饅頭、豆漿	<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
10/2 三	清粥、豆漿、菜脯蛋	台式炒米粉、魚丸湯、時令水果	餐包、麥茶	<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
10/3 四	豆簽羹	五穀米飯、蒜泥白肉、季節時蔬、榨菜肉絲湯、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
10/4 五	菜頭粿湯	白飯、香菇瓜仔肉燥、季節時蔬、素什錦湯、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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
10/7 一	翡翠魷仔魚粥	白飯、鹹冬瓜滷肉燥、季節時蔬、薑絲蛤蜊湯、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
10/8 二	炒粿條	白飯、滷香排骨、季節時蔬、豚骨冬瓜湯、時令水果	玉米脆片、牛奶	<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
10/9 三	香煎蘿蔔糕	蚵仔麵線、酥炸水晶魚、季節時蔬、鮮魚味噌湯、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
10/10 四	國慶日放假一天			
10/11 五	鮮奶吐司、豆漿	白飯、紅燒棒棒腿、季節時蔬、紫菜蛋花湯、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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
10/14 一	肉燥米粉湯	白飯、紅燒豆腐、季節時蔬、菱角排骨湯、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
10/15 二	味噌拉麵	白飯、炸豬排、季節時蔬、山藥排骨湯、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
10/16 三	麵線糊	五穀米飯、香煎鯛魚片、季節時蔬、芹菜貢丸湯、時令水果	冬瓜愛玉	<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
10/17 四	地瓜粥、花瓜、玉米蛋	豬肉高麗菜水餃、香菇肉羹、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
10/18 五	鍋燒意麵	白飯、梅乾扣肉、季節時蔬、黃瓜大骨湯、時令水果	茶葉蛋、冬瓜茶	<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
10/21 一	蔬菜餛飩湯	海鮮烏龍麵、滷三角豆腐、季節時蔬、時令水果	仙草蜜	<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
10/22 二	大滷麵	白飯、馬鈴薯燉肉、季節時蔬、竹筍湯、時令水果	滑蛋雞絲麵	<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
10/23 三	清粥、豆漿、瓜仔脯蛋	咖哩雞肉飯、養生菇菇雞湯、時令水果	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
10/24 四	絲瓜肉絲豆簽麵	白飯、客家小炒、季節時蔬、玉米排骨湯、時令水果	蛋糕、豆漿	<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
10/25 五	銀絲卷、牛奶	白飯、椒鹽雞塊、季節時蔬、金針排骨湯、時令水果	小米粥	<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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
10/28 一	冬菜細粉湯	白飯、蒜苗炒香腸、季節時蔬、肉骨茶、時令水果	雞蛋布丁	<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
10/29 二	韭菜米苔目湯	白飯、滷雞翅、季節時蔬、冬瓜排骨酥湯、時令水果	麻油麵線	<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
10/30 三	南瓜粥、滷豆腐、肉鬆	炸醬麵、冬瓜貢丸湯、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
10/31 四	蔬菜湯餃	火腿蛋炒飯、季節時蔬、玉米濃湯、時令水果	粉條粉粿湯	<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

➤ 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。

➤ 如有特殊情形或節慶活動時，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。

