



財團法人天主教會嘉義教區附設嘉義縣私立星海幼兒園

113 年 11 月 幼生餐點計畫



日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
11/01 五	蔬菜湯餃	白飯、香菇肉燥、季節時蔬、海菜蛋花湯、時令水果	粉圓粉條湯	<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
11/04 一	翡翠魷仔魚粥	蝦仁炒飯、季節時蔬、昆布排骨湯、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
11/05 二	鍋燒意麵	白飯、瓜仔肉燥、季節時蔬、蘿蔔貢丸湯、時令水果	芋香西米露	<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
11/06 三	南瓜粥、玉米蛋	咖哩豬肉飯、炸花枝丸、番茄蛋花湯、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
11/07 四	茄汁鯖魚米粉湯	五穀米飯、季節時蔬、金針菇炒木耳、薑絲蛤蜊湯、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
11/08 五	草莓吐司、麥茶	白飯、筍香肉燥、季節時蔬、菱角湯、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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
11/11 一	當歸麵線	白飯、照燒雞肉、季節時蔬、莧菜魷仔魚湯、時令水果	檸檬愛玉	<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
11/12 二	清粥、肉鬆、花瓜	海鮮烏龍麵、綜合滷味、時令水果	銀絲卷、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
11/13 三	肉燥擔仔麵	白飯、糖醋排骨、季節時蔬、玉米大骨湯、時令水果	粿仔條	<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
11/14 四	蔬菜蛋汁雞絲麵	五穀米飯、三杯雞米血、季節時蔬、青菜豆腐湯、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
11/15 五	鮮奶饅頭、牛奶	白飯、玉米醬燒五花肉、季節時蔬、養生菇菇湯、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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
11/18 一	絲瓜豆簽麵	白飯、紅燒香菇雞、季節時蔬、小魚乾味噌湯、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
11/19 二	地瓜粥、菜圓蛋	白飯、蘿蔔燒肉、季節時蔬、金針排骨湯、時令水果	餛飩蛋花湯	<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
11/20 三	麵線糊	高麗菜水餃、季節時蔬、酸辣湯、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
11/21 四	海鮮米粉湯	五穀米飯、芋香排骨、季節時蔬、冬瓜大骨湯、時令水果	餐包、決明子茶	<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
11/22 五	水煮蛋、麥茶	白飯、香煎豬排、季節時蔬、黃金蚬湯、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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
11/25 一	素什錦麵	白飯、蔥燒豬柳、季節時蔬、海帶芽湯、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
11/26 二	高麗菜雞茸粥	白飯、麻婆豆腐、季節時蔬、鮮菇湯、時令水果	奶酥三明治、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
11/27 三	清粥、肉鬆、蔥蛋	蘑菇鐵板麵、季節時蔬、玉米濃湯、時令水果	蛋糕、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
11/28 四	炒粿條	五穀米飯、蒜泥白肉、季節時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果	綠豆花生甜湯	<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
11/29 五	牛奶玉米脆片	白飯、香煎鯛魚、季節時蔬、肉骨茶湯、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

➤ 當月餐點表於月初公告於網站中。

➤ 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。

➤ 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，本園餐點將做適當調整。

➤ 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、或過敏體質食用者，請告知班導師。

