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 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、打拋豬肉、季節時蔬、紫菜蛋花湯、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	番茄雞蛋關廟麵	白飯、瓜仔肉燥、季節時蔬、肉骨茶湯、時令水果	貢丸米粉湯	☑全穀根莖類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
12/04 三	麻油麵線	五穀米飯、滷肉片、季節時蔬、豚骨冬瓜湯、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	蔬菜吻仔魚粥	咖哩豬肉飯、柴魚味噌湯、時令水果	焦糖布丁	☑全穀根莖類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
12/06 五	味噌拉麵	白飯、糖醋魚柳、季節時蔬、素當歸湯、時令水果	皮蛋瘦肉粥	☑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	高麗菜玉米雞茸粥	白飯、三杯雞、季節時蔬、酸辣湯、時令水果	粉條愛玉甜湯	☑全穀根莖類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
12/10 二	水煮蛋、決明子茶	白飯、梅干扣肉、季節時蔬、薑絲蛤蜊湯、時令水果	奶酥吐司、麥茶	☑全穀根莖類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
12/11 三	清粥、麵筋、蔥蛋	鮮蔬義大利麵、玉米濃湯、時令水果	餛飩麵	☑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、五香控肉、季節時蔬、海菜蛋花湯、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
12/13 五	芋香饅頭、豆漿	白飯、蜜汁雞腿、季節時蔬、黃瓜魚丸湯、時令水果	陽春麵	☑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
12/16 一	台式鹹粥	白飯、蔥爆雞丁、季節時蔬、鹹菜筍湯、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	蚵仔麵線	蝦仁蛋炒飯、季節時蔬、香菇雞湯、時令水果	鍋燒意麵	☑全穀根莖類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
12/18 三	地瓜粥、玉米蛋	肉燥乾麵、排骨酥湯、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
12/19 四	茄汁鯖魚米粉湯	五穀米飯、蒜泥白肉、季節時蔬、芹菜貢丸湯、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
12/20 五	鹽水意麵	白飯、椒鹽雞塊、季節時蔬、養生菇菇湯、時令水果	草莓吐司、牛奶	☑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、滷百頁肉燥、季節時蔬、蘿蔔排骨湯、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、紅燒肉、季節時蔬、馬鈴薯大骨湯、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
12/25 三	南瓜粥、滷豆腐	三鮮炒麵、火鍋料湯、時令水果	瑞士捲、冬瓜茶	☑全穀根莖類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
12/26 四	水餃蛋花湯	五穀米飯、鴿蛋肉燥、季節時蔬、香菇肉羹湯、時令水果	粿仔條湯	☑全穀根莖類☑水果類 ☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類
12/27 五	鍋燒意麵	白飯、咕咾肉、季節時蔬、脆筍排骨湯、時令水果	紅豆紫米湯	☑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	清粥、肉鬆、豆棗	白飯、香菇滷肉、季節時蔬、味噌豆腐湯、時令水果	牛奶、玉米脆片	☑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、洋蔥炒肉、季節時蔬、豆薯蛋花湯、時令水果	油豆腐細粉	☑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。