



財團法人天主教會嘉義教區附設嘉義縣私立星海幼兒園



114 年 1 月幼生餐點計畫

日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
1/1 三		開 國 紀 念 日 放 假 一 天		☐ 全穀根莖類 ☐ 水果類 ☐ 豆魚蛋肉類 ☐ 蔬菜類
1/2 四	絲瓜豆簽羹	白飯、醬汁燒肉片、季節時蔬、魚酥羹湯、時令水果	冬瓜洋菜凍	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
1/3 五	蔬菜粥	蘑菇鐵板麵、季節時蔬、玉米濃湯、時令水果	彩色饅頭、決明子茶	☒ 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
1/6 一	奶香玉米通心麵	白飯、三杯米血、季節時蔬、大頭菜湯、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
1/7 二	海鮮烏龍麵	白飯、蒜泥白肉、季節時蔬、蚵仔湯、時令水果	古早味陽春麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
1/8 三	餛飩蛋花湯	白飯、糖醋魚柳、季節時蔬、冬瓜香菇頭湯、時令水果	雞蛋布丁	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
1/9 四	地瓜粥、蔥蛋	五穀米飯、蔥燒豬柳、季節時蔬、肉骨茶湯、時令水果	全麥吐司、牛奶	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
1/10 五	皮蛋瘦肉粥	咖哩豬肉飯、大黃瓜丸子湯、時令水果	黑糖粉圓	☒ 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
1/13 一	茄汁鯖魚米粉湯	白飯、蒜苗炒鹹豬肉、季節時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果	菜頭粿湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
1/14 二	滑蛋雞絲麵	白飯、蘿蔔燒肉、季節時蔬、香菇雞湯、時令水果	切仔麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
1/15 三	清粥、肉鬆、豆漿	水餃、酸辣湯、時令水果	茶葉蛋、冬瓜茶	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
1/16 四	冬菜細粉湯	五穀米飯、梅干扣肉、季節時蔬、油豆腐湯、時令水果	麻油麵線	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
1/17 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、紅燒豆皮、季節時蔬、養生菇菇湯、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
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
1/20 一	鍋燒意麵	白飯、椒鹽雞塊、季節時蔬、五行蔬菜湯、時令水果	紅豆湯圓	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
1/21 二	牛奶、玉米脆片	白飯、瓜子肉燥、季節時蔬、蘿蔔貢丸湯、時令水果	蔬菜吻仔魚粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
1/22 三	南瓜粥、滷豆枝	火腿蛋炒飯、團圓火鍋、時令水果	蜂蜜蛋糕、豆漿	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
1/23 四	肉燥米粉湯	五穀米飯、小魚乾豆干、季節時蔬、豆腐味噌湯、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
1/24 五	蚵仔麵線羹	白飯、香酥豬排、季節時蔬、昆布排骨湯、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
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
1/27 一		春 節 彈 性 放 假(2/8 補課)		☐ 全穀根莖類 ☐ 水果類 ☐ 豆魚蛋肉類 ☐ 蔬菜類
1/28 二		春 節 連 續 假 期		☐ 全穀根莖類 ☐ 水果類 ☐ 豆魚蛋肉類 ☐ 蔬菜類
1/29 三		春 節 連 續 假 期		☐ 全穀根莖類 ☐ 水果類 ☐ 豆魚蛋肉類 ☐ 蔬菜類
1/30 四		春 節 連 續 假 期		☐ 全穀根莖類 ☐ 水果類 ☐ 豆魚蛋肉類 ☐ 蔬菜類
1/31 五		春 節 連 續 假 期		☐ 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。
- 如有特殊情形或慶典活動時，本園餐點將作適當修改。

