



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03月幼生餐點計畫



日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
3/3 一	高麗菜粥	白飯、紅蘿蔔燉肉、季節時蔬、玉米蘿蔔湯、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
3/4 二	鮮蔬雞絲麵	白飯、紅燒肉、季節時蔬、大頭菜湯、時令水果	油豆腐細粉	<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
3/5 三	清粥、玉米蛋	番茄義大利麵、玉米濃湯、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
3/6 四	麻油麵線	白飯、滷香排骨、季節時蔬、香芹貢丸湯、時令水果	餛飩蛋花麵	<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
3/7 五	黑糖饅頭、麥茶	白飯、三杯雞、季節時蔬、養生鮮菇湯、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
3/10 一	翡翠魷仔魚粥	白飯、香酥鯛魚丁、季節時蔬、冬瓜大骨湯、時令水果	草莓吐司、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
3/11 二	茄汁鯖魚米粉	白飯、瓜仔肉燥、季節時蔬、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
3/12 三	地瓜粥、菜脯蛋	鮭魚野菇炊飯、冬瓜排骨湯、時令水果	彩色小饅頭、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
3/13 四	絲瓜豆簽麵	五穀米飯、糖醋排骨、季節時蔬、味噌湯、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
3/14 五	鹹菜冬粉湯	白飯、椒鹽雞塊、季節時蔬、蛤仔湯、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
日期	早餐	午餐	點心	自我檢核
3/17 一	玉米雞茸粥	白飯、照燒雞肉、季節時蔬、昆布大骨湯、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
3/18 二	蔬菜湯餃	白飯、滷百頁鴿蛋、季節時蔬、肉骨茶湯、時令水果	鍋燒意麵	<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
3/19 三	清粥、土豆麵筋	海鮮烏龍麵、滷三角豆腐、時令水果	焦糖布丁	<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
3/20 四	日式拉麵	五穀米飯、蔥爆魚柳、季節時蔬、大黃瓜排骨湯、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
3/21 五	肉燥米粉湯	白飯、客家小炒、季節時蔬、蚵仔湯、時令水果	茶葉蛋、養生茶	<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
3/24 一	台式鹹粥	白飯、五香控肉、季節時蔬、玉米大骨湯、時令水果	奶香西米露	<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
3/25 二	滑蛋雞絲麵	白飯、蒜苗五花肉、季節時蔬、五行蔬菜湯、時令水果	菜頭棵湯	<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
3/26 三	南瓜粥、蔥花蛋	咖哩飯、香菇雞湯、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
3/27 四	炒飯條	水餃、香菇肉羹、時令水果	瑞士捲、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
3/28 五	玉米脆片、牛奶	肉燥乾麵、季節時蔬、黃豆芽海帶湯、時令水果	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
3/31 一	皮蛋瘦肉粥	香腸蛋炒飯、季節時蔬、豚骨冬瓜湯、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

- 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。

