財團法人天主教會嘉義教區附設嘉義市私立星海幼兒園

114年05月幼生餐點計畫

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日 期 | 早 餐 | 午 餐 | 點 心 | 自 我 檢 核 |
| 5/1四 |  | 勞 動 節 放 假 一 天 |  | ☐全榖根莖類☐水果類☐豆魚蛋肉類☐蔬菜類 |
| 5/2五 | 滑蛋雞絲麵 | 白飯、香煎鯛魚、季節時蔬、蔬菜湯、時令水果 | 絲瓜豆簽麵 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 日 期 | 早 餐 | 午 餐 | 點 心 | 自 我 檢 核 |
| 5/5一 | 鹹菜冬粉湯 | 白飯、燒肉丁、季節時蔬、冬瓜蛤蜊湯、時令水果 | 蔬菜雞蓉粥 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 5/6二 | 彩色小饅頭、麥茶 | 白飯、照燒雞柳、季節時蔬、雙色蘿蔔湯、時令水果 | 日式關東煮 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 5/7三 | 地瓜粥、玉米蛋 | 高麗菜水餃、季節時蔬、大頭菜湯、時令水果 | 芋頭西米露 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 5/8四 | 草莓吐司、牛奶 | 白飯、滷香排骨、季節時蔬、玉米大骨湯、時令水果 | 菜頭粿湯 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 5/9五 | 味噌烏龍麵 | 白飯、滑蛋蒜香吻仔魚、季節時蔬、澎湖海菜湯、時令水果 | 豇豆粥 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 日 期 | 早 餐 | 午 餐 | 點 心 | 自 我 檢 核 |
| 5/12一 | 蚵仔麵線 | 白飯、蒜味雞塊、季節時蔬、香芹貢丸湯、時令水果 | 冬瓜粉圓 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 5/13二 | 什錦粥 | 古早味炒米粉、季節時蔬、香菇雞湯、時令水果 | 番薯芋圓湯 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 5/14三 | 玉米脆片、牛奶 | 白飯、香菇肉燥、季節時蔬、蜆仔湯、時令水果 | 冬瓜洋菜凍 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 5/15四 | 茄汁米粉湯 | 白飯、糖醋排骨、季節時蔬、鮮蔬蛋花湯、時令水果 | 綠豆薏仁湯 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 5/16五 | 全麥吐司、豆漿 | 番茄義大利麵、玉米濃湯、時令水果 | 翡翠魩仔魚粥 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 日 期 | 早 餐 | 午 餐 | 點 心 | 自 我 檢 核 |
| 5/19一 | 黃金蘿蔔糕 | 鮭魚野菇炒飯、肉骨茶湯、時令水果 | 粉條粉粿甜湯 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 5/20二 | 鍋燒意麵 | 白飯、里肌豬排、季節時蔬、味噌湯、時令水果 | 紅豆紫米甜湯 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 5/21三 | 南瓜粥、瓜仔脯蛋 | 古早味炒粄條、柴魚大骨湯、時令水果 | 瑞士捲、豆漿 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 5/22四 | 肉燥陽春麵 | 白飯、筍干爌肉、季節時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果 | 仙草凍奶 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 5/23五 | 蔬菜湯餃 | 白飯、蘿蔔燉肉、季節時蔬、冬瓜香菇湯、時令水果 | 綠豆地瓜湯 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
|  | 早 餐 | 午 餐 | 點 心 | 自 我 檢 核 |
| 5/26一 | 皮蛋瘦肉粥 | 白飯、紅燒肉碎豆腐、季節時蔬、香芹魚丸湯、時令水果 | 黑糖粉圓 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 5/27二 | 餛飩蛋花湯 | 白飯、香菇瓜仔肉、季節時蔬、大黃瓜湯、時令水果 | 雞蛋布丁 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 5/28三 | 清粥、滷花生麵筋 | 咖哩五榖米飯、青菜豆腐湯、時令水果 | 油豆腐細粉 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 5/29四 | 莧菜雞蛋麵線 | 肉粽、竹筍排骨湯、時令水果 | 檸檬愛玉 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 5/30五 |  | 端 午 節 放 假 一 天 |  | ☐全榖根莖類☐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。