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07月幼生餐點計畫

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日 期 | 早 餐 | 午 餐 | 點 心 | 自 我 檢 核 |
| 7/1二 | 什錦鍋燒意麵 | 白飯、油豆腐燒肉、金針菇炒蛋、玉米排骨湯、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 |
| 7/2三 | 胡瓜絲豆簽羹麵 | 五穀米飯、五香燒肉、高麗菜炒豆芽、海帶芽味噌湯、時令水果 | 陽春麵 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 7/3四 | 全麥土司、豆漿 | 沙茶什錦炒麵、竹筍貢丸湯、時令水果 | 皮蛋瘦肉粥 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 7/4五 | 蔬菜湯餃麵 | 高麗菜水餃、酸辣湯、時令水果 | 檸檬愛玉 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 日 期 | 早 餐 | 午 餐 | 點 心 | 自 我 檢 核 |
| 7/7一 | 黑糖饅頭、豆漿 | 白飯、椒鹽雞塊、番茄炒蛋、味噌湯、時令水果 | 冬瓜粉圓 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 7/8二 | 地瓜粥、紅絲炒蛋 | 白飯、紅燒豆包、芹菜炒魷魚、竹筍大骨湯、時令水果 | 奶香西米露 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 7/9三 | 當歸雞絲麵 | 番茄義大利麵、沙拉綠花椰、養生菇菇湯、時令水果 | 雞蛋布丁 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 7/10四 | 什錦粄條 | 白飯、瓜仔肉燥、韭菜花炒甜不辣、薑絲魚皮湯、時令水果 | 蔬菜餛飩蛋花湯 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 7/11五 | 日式關東煮 | 洋蔥丁鮭魚蛋炒飯、奶油玉米濃湯、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 |
| 日 期 | 早 餐 | 午 餐 | 點 心 | 自 我 檢 核 |
| 7/14一 | 營養什錦麵 | 白飯、泰式打拋豬、脆炒高麗菜紅絲、白菜豆腐湯、時令水果 | 仙草粉條湯 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 7/15二 | 鮮蔬雞肉粥 | 白飯、香酥豬排、蔬三鮮燴絲瓜、蜆仔味噌湯、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 |
| 7/16三 | 油豆腐冬粉 | 白飯、蔥爆豬柳、蒜炒大陸妹、肉骨茶湯、時令水果 | 珍珠丸子、養生茶 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 7/17四 | 南瓜粥、豆棗、玉米蛋 | 日丼咖哩飯、紫菜蛋花湯、時令水果 | 鮮蔬蟹肉粥 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 7/18五 | 粿仔湯 | 白飯、鴿蛋肉燥、豆包燴小黃瓜、五行蔬菜湯、時令水果 | 紅豆湯圓 | ☑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 |
| 7/21一 | 翡翠魩仔魚粥 | 什錦大滷麵、滷味三拼盤、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 |
| 7/22二 | 蚵仔麵線 | 白飯、梅干扣肉、玉米肉末、大黃瓜魚丸湯、時令水果 | 草莓吐司、決明子 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 7/23三 | 地瓜粥、蔥花蛋 | 白飯、鮮菇滷冬瓜、櫛瓜炒玉米筍、豆枝味噌湯、時令水果 | 蜂蜜蛋糕、牛奶 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 7/24四 | 茄汁鯖魚米粉 | 雞肉飯、豆乾炒豆芽、冬瓜蛤蜊湯、時令水果 | 玉米蔬菜雞茸粥 | ☑全榖根莖類☑水果類☑豆魚蛋肉類☑蔬菜類 |
| 7/25五 | 彩色小饅頭、牛奶 | 綜合披薩、海鮮蛤蜊巧達濃湯、時令水果 | 焦糖布丁 | ☑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 |
| 7/28一 |  | 暑假(全園消毒) |  | ☐全榖根莖類☐水果類☐豆魚蛋肉類☐蔬菜類 |
| 7/29二 |  | 暑假 |  | ☐全榖根莖類☐水果類☐豆魚蛋肉類☐蔬菜類 |
| 7/30三 |  | 暑假 |  | ☐全榖根莖類☐水果類☐豆魚蛋肉類☐蔬菜類 |
| 7/31四 |  |  暑假（8/1開學） |  | ☐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。