



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 9 月幼生餐點計畫

日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
9/1 一	鮮蔬滑蛋粥	白飯、五香控肉、洋蔥炒肉末、玉米排骨湯、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
9/2 二	肉燥米粉	白飯、梅干扣肉、紅蘿蔔炒蛋、五行蔬菜湯、時令水果	麵線肉羹	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/3 三	清粥、豆漿、滷豆腐	咖哩雞肉飯、蒜香白花椰、香菇雞湯、時令水果	仙草蜜	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/4 四	蛋汁雞絲麵	高麗菜豬肉水餃、涼拌小黃瓜、紫菜蛋花湯、時令水果	鮮奶饅頭、麥茶	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/5 五	芋頭包、牛奶	肉燥乾麵、蒜炒大陸妹、酸辣湯、時令水果	紅豆紫米粥	☒ 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
9/8 一	翡翠魷仔魚粥	白飯、椒鹽雞塊、金沙蝦仁豆腐煲、雙色蘿蔔湯、時令水果	西米露	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/9 二	味噌拉麵	白飯、京醬肉絲、九層塔煎蛋、薑絲蛤蜊湯、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
9/10 三	地瓜粥、玉米蛋	香蒜蛤蜊義大利麵、蒜香白花椰、味噌柴魚湯、時令水果	筍絲時蔬鹹粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/11 四	茄汁鯖魚米粉	白飯、滷百頁鵝蛋、玉米炒蛋、金針排骨湯、時令水果	雞蛋布丁	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/12 五	小籠包、麥茶	五穀米飯、酥炸三節翅、沙茶高麗菜、竹筍排骨湯、時令水果	冬瓜珍珠	☒ 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
9/15 一	蔬菜餛飩湯麵	白飯、紅燒排骨、鮮菇炒絲瓜、冬瓜大骨湯、時令水果	玉米濃湯通心麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/16 二	清粥、花瓜、菜脯蛋	白飯、薑汁肉片、豆干炒豆芽、海帶芽魚丸湯、時令水果	關東煮	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/17 三	蔬菜粿仔湯	海鮮烏龍麵、滷味拼盤、時令水果	陽春麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/18 四	香菇肉羹麵	五穀米飯、三杯雞、番茄炒蛋、枸杞龍骨湯、時令水果	紅豆湯圓	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/19 五	皮蛋瘦肉粥	白飯、香煎豬排、三色蔬菜蒸蛋、味噌豆腐湯、時令水果	綠豆地瓜湯	☒ 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
9/22 一	枸杞麵線	白飯、糖醋里肌、醬香四季豆、蚬仔湯、時令水果	冬瓜山粉圓	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/23 二	南瓜粥、散蛋	白飯、腰果雞丁、金針菇燴蛋、肉骨茶湯、時令水果	菜頭粿湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/24 三	海鮮鍋燒意麵	什錦炒米粉、青江菜燴雙菇、鮭魚味噌湯、時令水果	粉粿粉條甜湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/25 四	絲瓜肉絲豆漿	蝦仁蛋炒飯、蔥燒豆腐、玉米排骨湯、時令水果	油豆腐冬粉	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/26 五	黑糖饅頭、豆漿	白飯、蔥爆魚柳、金沙杏鮑菇、味噌湯、時令水果	蜂蜜蛋糕、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
9/29 一		教師節放假一天		☐ 全穀根莖類 ☐ 水果類 ☐ 豆魚蛋肉類 ☐ 蔬菜類
9/30 二	蚵仔麵線	白飯、瓜仔肉燥、芹菜炒透抽、菱角排骨湯、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

- 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。
- 如有特殊情形或節慶活動時，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。

