



財團法人天主教會嘉義教區附設嘉義縣私立星海幼兒園



115 年 07 月幼生餐點計畫

日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
7/1 三	鮮蔬雞肉粥	白飯、五香燒肉、金針菇煎蛋、貢丸湯、時令水果	綠豆薏仁湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/2 四	鍋燒意麵	五穀米飯、香菇滷肉、煎豆皮炒小黃瓜、昆布湯、時令水果	鹽水意麵湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/3 五	小肉包、豆漿	什錦炊飯(毛豆/菇/鮭魚碎肉/洋蔥末/青菜末)、南瓜濃湯、時令水果	什錦蔬菜粥	☒ 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
7/6 一	油蔥米苔目	白飯、檸檬小雞腿、鴻喜菇滑蛋燴豆腐、味噌湯、時令水果	冬瓜粉圓	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/7 二	地瓜粥、紅絲炒蛋	白飯、瓜仔肉燥、日式蒸蛋、薑絲魚皮湯、時令水果	檸檬愛玉	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/8 三	蛤仔絲瓜豆羹羹	白飯、油蔥雞、木耳炒土豆絲、金針排骨湯、時令水果	日式關東煮	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/9 四	黑糖饅頭、牛奶	白飯、鵝蛋肉燥、洋蔥炒蛋、香菇竹筍湯、時令水果	玉米濃湯通心麵	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/10 五	鮮蔬滑蛋餛飩湯	玉米蝦仁蛋炒飯、養生菇菇湯、時令水果	紅豆牛奶紫米粥	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
7/13 一	營養什錦麵	白飯、照燒雞腿、玉米炒蛋、青菜豆腐湯、時令水果	仙草凍	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/14 二	皮蛋瘦肉粥	白飯、芋香排骨、蛋酥絲瓜、肉骨茶湯、時令水果	雞蛋布丁	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/15 三	牛奶、燕麥片	白飯、蔥爆豬柳、番茄炒蛋、紫菜蛋花湯、時令水果	蜂蜜蛋糕、麥茶	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/16 四	滑蛋雞絲麵	白飯、蔬果素咖哩醬汁、香酥豬排、薑絲豬肝湯、時令水果	油豆腐細粉	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/17 五	什錦關廟麵	白飯、醬燒鯛魚排、紅絲高麗菜佐蛋、五行蔬菜湯、時令水果	番薯芋圓湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
7/20 一	蚵仔麵線	白飯、三杯雞、茄汁豆腐、雙色蘿蔔湯、時令水果	綠豆地瓜湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/21 二	翡翠魷仔魚粥	白飯、梅干扣肉、塔香椒鹽杏鮑菇、金針排骨湯、時令水果	冬瓜洋菜凍	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/22 三	茄汁米粉湯	白飯、蜜汁雞球、炒三絲(豆皮木耳小黃瓜)、豚骨冬瓜湯、時令水果	鮮蔬雞肉冬粉	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/23 四	鍋燒意麵	五穀米飯、打拋豬、酥炸南瓜、蚬仔湯、時令水果	珍珠粉圓	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
7/24 五	銀絲卷、豆漿	海鮮炒麵、鐵板燒豆芽、大黃瓜湯、時令水果	客家板條湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
7/27 一	南瓜粥、蔥花蛋	高麗菜豬肉水餃、奶油玉米濃湯、時令水果	草莓吐司、決明子茶	☐ 全穀雜糧類 ☐ 水果類 ☐ 豆魚蛋肉類 ☐ 蔬菜類
7/28 二		暑假(全園清消日)		☐ 全穀雜糧類 ☐ 水果類 ☐ 豆魚蛋肉類 ☐ 蔬菜類
7/29 三		暑假		☐ 全穀雜糧類 ☐ 水果類 ☐ 豆魚蛋肉類 ☐ 蔬菜類
7/30 四		暑假		☐ 全穀雜糧類 ☐ 水果類 ☐ 豆魚蛋肉類 ☐ 蔬菜類
7/31 五		暑假(8/3 開 學)		☐ 全穀雜糧類 ☐ 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，請告知導師。