



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 9 月幼生餐點計畫



日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
9/1 二	芹香米苔目	白飯、洋芋燉肉、青翠時蔬、蚵仔湯、時令水果	味噌拉麵	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/2 三	滑蛋麵線	白飯、百頁肉燥、青翠時蔬、魚丸白菜湯、時令水果	雞蛋布丁	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/3 四	元氣吐司、豆漿	白飯、糖醋排骨、青翠時蔬、枸杞龍骨湯、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
9/4 五	鮮蔬什錦麵	咖哩飯、養生菇菇湯、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
9/7 一	香菇板條	高麗菜豬肉水餃、玉米濃湯、時令水果	地瓜綠豆湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/8 二	地瓜粥、蔥蛋	白飯、三杯雞、青翠時蔬、番茄豆腐湯、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
9/9 三	蔬菜雞絲麵	白飯、洋蔥馬鈴薯燻肉、青翠時蔬、味噌湯、時令水果	鮮奶黑糖珍珠	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/10 四	鮮菇蔬菜滑粥	五穀米飯、蒜泥白肉、青翠時蔬、海帶芽湯、時令水果	玉米濃湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/11 五	黑糖饅頭、牛奶	三鮮炒麵、青翠時蔬、玉米排骨湯、時令水果	八寶粥	☒ 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
9/14 一	陽春麵	白飯、瓜仔雞、青翠時蔬、芹香魚丸湯、時令水果	檸檬愛玉	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/15 二	滑蛋瘦肉粥	白飯、蔥爆豬柳、青翠時蔬、紫菜蛋花湯、時令水果	紅豆紫米粥	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/16 三	古早味擔仔麵	什錦燴飯、青翠時蔬、柴魚高湯、時令水果	冬瓜粉圓	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/17 四	南瓜粥	五穀米飯、紅燒豆腐、青翠時蔬、魚皮湯、時令水果	雞肉冬粉湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/18 五	小餐包、豆漿	白飯、蔥爆虱目魚柳、青翠時蔬、冬瓜排骨湯、時令水果	粉條粉粿甜湯	☒ 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
9/21 一	魷仔魚粥	肉羹飯、青翠時蔬、貢丸湯、時令水果	鮮蔬雞蛋麵	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/22 二	鍋燒意麵	白飯、香菇滷肉、青翠時蔬、黃瓜大骨湯、時令水果	仙草凍	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/23 三	銀絲卷、豆漿	肉燥乾麵、青翠時蔬、五行蔬菜湯、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
9/24 四	地瓜粥、紅絲炒蛋	五穀米飯、筍干燻肉、青翠時蔬、蛤仔湯、時令水果	三明治	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/25 五		中秋節放假		
日 期	早 餐	午 餐	點 心	自 我 檢 核
9/28 一		教師節放假		
9/29 二	魚柳粥	白飯、蘿蔔燉肉、青翠時蔬、豚骨冬瓜湯、時令水果	鹽水意麵湯	☒ 全穀雜糧類 ☒ 水果類 ☒ 豆魚蛋肉類 ☒ 蔬菜類
9/30 三	鮮蔬餛飩蛋花湯	白飯、五香燻肉、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果	冬瓜山粉圓	☒ 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。餐點設計採少油、少鹽、少糖為烹飪的健康三大原則。

➤ 餐點表每月初公告於本園網頁 <https://shin-hai.topschool.tw> 如需要者請自行列印或洽辦公室索取。

➤ 如有特殊情形或慶典活動時，本園餐點將作適當修改。

➤ 本菜單內如含有牛奶、蛋、麩質之穀物、大豆、魚類等其製品，若有過敏體質食用者請告知班導師。

