**嘉義縣私立資優生幼兒園109學年度第一學期9月份餐點表**

**109年9月1日~109年9月30日**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | | **早 餐** | **午 餐** | **下午點心** | **自 我 檢 核** |
| **1** | **二** | 芋香饅頭、  養生茶 | 豬肉水餃、紫菜蛋花湯 | 小餐包、決明子茶、蘋果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **2** | **三** | 喜瑞爾、綜合果汁奶 | 馬鈴薯滷肉、黑木耳蝦皮白菜、炒土豆絲、當歸排骨湯 | 紅豆西米露香蕉 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **3** | **四** | 草莓吐司、  豆漿 | 皮蛋瘦肉粥、貢丸 | 黑糖粉粿、  紅龍果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **4** | **五** | 雞絲麵 | 香煎豬排、黃瓜炒貢丸、炒青菜、味増小魚洋蔥湯 | 雞蛋粉絲湯、  木瓜 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **7** | **一** | 高麗菜肉末粥 | 茄汁毛豆炒飯、菜圃蛋、蓮藕排骨湯 | 山粉圓、香蕉 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **8** | **二** | 小餐包、  冬瓜茶 | 麻婆豆腐、紅蘿蔔炒蛋、香酥甜不辣、紫菜魚丸湯 | 奶酥麵包、  麥茶、芭樂 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **9** | **三** | 絲瓜豆簽羹 | 瓜子肉、魚板蒸蛋、時令青菜、豆腐海帶芽湯 | 古早味粉圓、蘋果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **10** | **四** | 花生吐司、  豆漿 | 絲瓜肉絲干貝粥、牛蒡甜不辣 | 雞絲麵、木瓜 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **11** | **五** | 牛奶燕麥粥 | 麵輪滷肉、毛豆絞肉燴嫩豆腐、青菜、蘿蔔排骨湯 | 仙草蜜、紅龍果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **14** | **一** | 什錦蔬菜粥 | 高麗菜香菇飯、甜椒炒雞肉丁、牛蒡玉米排骨湯 | 檸檬愛玉、鳳梨 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **15** | **二** | 花捲、米漿 | 義大利肉醬捲麵、小餐包、炒蛋、玉米濃湯 | 菠蘿麵包、  麥茶、香蕉 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **16** | **三** | 原味脆片、  草莓牛奶 | 冬瓜燉肉、洋蔥炒蛋、蠔油筍片炒豆腐、薑絲蛤蜊湯 | 肉燥湯麵、葡萄 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **17** | **四** | 雞蛋吐司、  豆漿 | 黃金粥、肉鬆、鹹蛋半顆、胡瓜炒肉絲、甜豆枝 | 關東煮、蘋果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **18** | **五** | 薯餅、麥茶 | 茄汁肉片、金沙豆腐、時令青菜、筍乾排骨湯 | 阿華田、木瓜 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **21** | **一** | 玉米吻仔魚粥 | 鍋燒意麵 、杏包菇香腸 | 小籠包、蜜茶、柚子 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **22** | **二** | 黑糖饅頭、  桂圓茶 | 香菇滷肉、花生麵筋、蕃茄豆腐炒蛋、黃瓜排骨湯 | 茶葉蛋、菊花茶、番茄 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **23** | **三** | 喜瑞爾脆片、  芋頭牛奶 | 刈包、小魚味增豆腐湯 | 古早味粉圓、蘋果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **24** | **四** | 巧克力吐司、豆漿 | 白玉香菇瘦肉粥、滷蛋 | 鮮肉珍珠丸、鳳梨 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **25** | **五** | 蔬菜餛飩湯 | 洋蔥魚柳、蒜味香腸、時令青菜、金針排骨湯 | 大麵羹、香蕉 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **28** | **一** | 香菇雞茸粥 | 什錦炒米粉、冬瓜蛤蠣湯 | 綠豆粉條、紅龍果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **29** | **二** | 小肉包、  紐西蘭牛奶 | 香菇白玉肉羹飯、滷海帶根、豆干 | 蛋捲、養生茶、香蕉 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **30** | **三** | 粿仔湯 | 雞肉飯、淡味酸菜、紫菜蛋花湯 | 紅豆薏仁湯、柚子 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |

**✽本園使用國產豬肉，請家長安心。**