**嘉義縣私立資優生幼兒園109學年度第一學期10月份餐點表**

**109年10月1日~109年10月31日**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | | **早 餐** | **午 餐** | **下午點心** | **自 我 檢 核** |
| **5** | **一** | 蔬菜瘦肉粥 | 三色豆炒飯、蒜香豆芽、白菜蛋花湯 | 古早味粉圓、木瓜 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **6** | **二** | 雞蛋吐司、牛奶 | 客家板條、杏苞菇香腸 | 雜糧饅頭、冬瓜茶、香蕉 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **7** | **三** | 玉米吻仔魚粥 | 蔭瓜滷肉、黑木耳滷白菜、蔥仔蛋、蛤蠣冬瓜湯 | 紅豆西米露、  蘋果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **8** | **四** | 蔬菜水餃湯 | 南瓜瘦肉干貝粥 、滷蛋 | 地瓜綠豆湯、  柚子 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **12** | **一** | 高麗菜鮮菇粥 | 茄汁洋蔥肉絲炒飯、菜圃煎蛋、海帶芽小丸子湯 | 仙草蜜、蘋果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **13** | **二** | 小籠包、  雞蛋牛奶 | 什錦炒麵、蘿蔔排骨湯 | 奶酥麵包、  麥茶、木瓜 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **14** | **三** | 牛奶燕麥粥 | 麻婆豆腐、三絲捲、蛋炒絲瓜、味増小魚洋蔥湯 | 關東煮、香蕉 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **15** | **四** | 草莓吐司、豆漿 | 干貝絲瓜瘦肉粥 | 小花饅頭、  阿華田、芭樂 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **16** | **五** | 小芋頭包、  阿華田 | 椒鹽豬排、香滷筍干、蒜味油菜、牛蒡玉米排骨湯 | 雞蛋粉絲湯、  鳳梨 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **19** | **一** | 蔬菜雞肉粥 | 櫻花蝦炒飯、鮮菇炒四季豆、榨菜肉絲湯 | 枸杞小米粥、  香蕉 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **20** | **二** | 薯餅、麥茶 | 磨菇義大利麵、甜椒雞丁、玉米濃湯 ✽ | 茶葉蛋、菊花茶、葡萄 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **21** | **三** | 紅豆餐包、  養生茶 | 瓜子雞、番茄炒蛋豆腐、蒜炒青江菜、翡翠丸子湯 | 鮮肉珍珠丸、  紅龍果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **22** | **四** | 黑糖饅頭、豆漿 | 廣東粥、油條 | 外省湯麵、蘋果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **23** | **五** | 雞絲麵 | 杏苞菇燒肉、小黃瓜炒雲耳、高麗菜、番茄蛋花湯 | 全麥饅頭、  牛奶、木瓜 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **26** | **一** | 白菜餛飩湯 | 香菇肉燥、魚板蒸蛋、五香茄子、大黃瓜排骨湯 | 珍珠糯米丸子、柚子 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **27** | **二** | 絲瓜豆簽羹 | 高麗菜香菇飯、甜椒炒檸檬雞柳、味増豆腐湯 | 波羅麵包、  冬瓜茶、番茄 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **28** | **三** | 喜瑞爾、雞蛋牛奶 | 滷雞腿、紅蘿蔔炒蛋、油蔥高麗菜、白玉貢丸湯 | 雞蛋布丁、香蕉 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **29** | **四** | 小菜包、豆漿 | 皮蛋瘦肉粥 、香菇貢丸 | 綠豆粉條、木瓜 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| **30** | **五** | 巧克力吐司、  阿華田 | 螞蟻上樹、扁魚白菜、養生四物湯 | 黑輪、紅龍果 | ☑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。**