**嘉義縣私立資優生幼兒園109學年度第一學期11月份餐點表**

**109.11.01-109.11.30**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日 期** | | **早 餐** | **午 餐** | **下午點心** | **自 我 檢 核** |
| 2 | 一 | 菠菜瘦肉粥 | 白玉肉羹麵 | 雞蛋吐司、阿華田、芭樂 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 3 | 二 | 薯餅、麥茶 | 香菇肉燥、洋蔥炒甜不辣、  吻仔魚炒蛋、筍絲排骨湯 | 雞絲麵、香蕉 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 4 | 三 | 水餃蔬菜湯 | 刈包、海帶芽小丸子湯 | 奶酥麵包、  麥茶、火龍果 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 5 | 四 | 小肉包、豆漿 | 香菇瘦肉芋頭粥、九層塔煎蛋 | 黑輪、木瓜 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 6 | 五 | 草莓吐司、  養生茶 | 冬瓜滷肉、鮮菇炒貢丸片、  青江菜、味増小魚洋蔥湯 | 玉米濃湯、香蕉 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 9 | 一 | 養生菇粥 | 鍋燒意麵、滷小雞腿 | 鮮奶珍珠、橘子 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 10 | 二 | 南瓜餅、米漿 | 香菇滷肉、蕃茄滑蛋、  油蔥高麗菜、金針排骨湯 | 茶葉蛋、菊花枸杞茶、火龍果 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 11 | 三 | 冬菜粉絲湯 | 蕈菇雞肉燴飯、魚板炒四季豆、山藥玉米排骨湯 | 綠豆薏仁湯、  芭樂 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 12 | 四 | 黑糖饅頭、豆漿 | 干貝香菇蘿蔔粥、香煎魚片 | 小豆沙包、  阿華田、香蕉 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 13 | 五 | 奶酥吐司、麥茶 | 醬燒豬肉豆干、滷筍干、  薑絲炒絲瓜、關東煮湯 | 大麵羹、柳丁 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 16 | 一 | 牛奶麥片粥 | 香椿醬三色豆炒飯、蝦皮胡瓜絲、紫菜蛋花湯 | 米苔目湯、木瓜 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 17 | 二 | 雜糧麵包、  養生茶 | 炒客家板條、滷蛋、冬瓜蛤蠣湯 | 菠蘿麵包、  冬瓜茶、火龍果 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 18 | 三 | 喜瑞爾脆片、  果汁牛奶 | 麻婆豆腐、韭菜炒蛋、味増小魚洋蔥湯 | 八寶粥、香蕉 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 19 | 四 | 花生吐司、豆漿 | 黃金粥、瓜子肉、鹹蛋、豆枝、芝蔴柴魚鬆 | 小全麥麵包、  蜂蜜茶、芭樂 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 20 | 五 | 餛飩麵湯 | 蜜汁豬排、魚板蒸蛋、  薑絲冬瓜、大黃瓜排骨湯 | 紅豆椰果、柳丁 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 23 | 一 | 蔬菜瘦肉粥 | 茄汁義大利麵、小餐包、  玉米濃湯 | 小花包、桂圓紅棗茶、蘋果 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 24 | 二 | 小餐包、米漿 | 珈哩豬肉燴飯、培根炒銀芽 | 奶酥麵包、麥茶、橘子 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 25 | 三 | 餛飩蔬菜湯 | 雞肉飯、酸黃瓜、炒高麗菜、  薑絲冬瓜湯 | 絲瓜豆簽麵、  香蕉 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 26 | 四 | 芋頭包、豆漿 | 香菇瘦肉長夾豆粥、滷貢丸 | 小籠包、牛奶、  火龍果 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 27 | 五 | 喜瑞爾脆片、  巧克力牛奶 | 糖醋魚柳、菜圃蛋、蒜炒土豆絲、蘿蔔貢丸湯 | 雞蛋粉絲湯、  木瓜 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 30 | 一 | 玉米雞茸粥 | 洋蔥豬肉燴飯、玉米滑蛋、白菜豆腐湯 | 古早味粉圓、  柳丁 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |