**嘉義縣私立資優生幼兒園109學年度第一學期12月份餐點表**

**109.12.01-109.12.31**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日 期** | | **早 餐** | **午 餐** | **下午點心** | **自 我 檢 核** |
| 1 | 二 | 營養口糧  養生茶 | 蘿蔔燉肉、豆干丁炒毛豆  蒜炒菠菜、山藥玉米排骨湯 | 小珍珠綠豆湯  香蕉 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 2 | 三 | 牛奶麥片粥 | 五香咖哩豬肉飯 ＊ | 小菜包、桂圓紅棗茶茶、火龍果 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 3 | 四 | 小雜糧包、豆漿 | 南瓜香菇瘦肉粥 ＊ | 紅豆薏仁湯  柳丁 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 4 | 五 | 粿仔湯 | 香菇素肉燥、魚板蒸蛋、時令青菜、味增豆腐洋蔥小魚干湯 | 雞絲麵、香蕉 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 7 | 一 | 養生菇菇粥 | 香菇肉羹麵、滷蛋 | 小花捲  果汁牛奶、柑橘 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 8 | 二 | 喜瑞爾脆片  果汁牛奶 | 茄汁火腿青豆仁炒飯  小黃瓜炒肉片、紫菜蛋花湯 ＊ | 關東煮、柳丁 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 9 | 三 | 草莓吐司  養生茶 | 麻婆豆腐、時令青菜  海帶芽小丸子湯 ＊ | 雞蛋粉絲湯  蘋果 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 10 | 四 | 黑糖饅頭、豆漿 | 高麗菜瘦肉干貝粥 ＊ | 小菜包  冬瓜茶、香蕉 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 11 | 五 | 蔬菜水餃湯 | 香菇肉燥、番茄蛋豆腐  培根炒銀芽、冬瓜蛤蠣湯 | 綠豆蒜、火龍果 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 14 | 一 | 菠菜雞蛋粥 | 火腿三色豆炒飯、菜圃蛋  大頭菜小丸子湯 ＊ | 蔬菜餛飩麵  柳丁 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 15 | 二 | 小芋頭包、牛奶 | 茄汁義大利麵、小餐包  玉米濃湯 | 椰子包  龍眼蜜茶、木瓜 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 16 | 三 | 冬菜粉絲湯 | 瓜子雞肉、油豆腐、時令青菜  蘿蔔豆腐羹湯 | 糯米珍珠丸子  決明子茶、蘋果 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 17 | 四 | 花生吐司、豆漿 | 廣東粥、香腸 ＊ | 紅豆紫米粥  芭樂 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 18 | 五 | 蔬菜餛飩湯 | 百頁豆腐滷肉、紅蘿蔔炒蛋  大黃瓜排骨湯 ＊ | 營養口糧  雞蛋牛奶、香蕉 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 21 | 一 | 什錦瘦肉粥 | 炒客家板條、筍絲排骨湯 ＊ | 古早味粉圓  柳丁 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 22 | 二 | 麵線羹 | 雞肉飯、淡味鹹菜  味增柴魚洋蔥豆腐湯 ＊ | 芝麻包、麥茶  柑橘 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 23 | 三 | 雞蛋吐司、米漿 | 炒什錦米粉、蘿蔔小丸子湯 ＊ | 桂圓枸杞糯米粥  香蕉 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 24 | 四 | 小豆沙、豆漿 | 雪菜瘦肉干貝粥 ＊ | 沙其瑪  阿華田、柳丁 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 25 | 五 | 蔬菜瘦肉粥 | 香菇滷肉、茄汁魚柳  蝦皮炒胡瓜、養生四物湯 | 外省湯麵、  火龍果 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 28 | 一 | 薯餅、麥茶 | 鍋燒意麵、滷蛋 ＊ | 小菜包  菊花茶、香蕉 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 29 | 二 | 玉米雞茸粥 | 水餃、青菜豆腐湯 | 花捲  草莓牛奶、柳丁 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 30 | 三 | 喜瑞爾脆片  巧克力牛奶 | 香菇肉羹飯、滷海帶豆干 ＊ | 茶葉蛋、麥茶  芭樂 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 31 | 四 | 奶酥吐司、麥茶 | 黃金粥、蜜汁柴魚鬆  蔥仔蛋、豆枝 | 玉米濃湯、香蕉 | ☑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。**