**嘉義縣私立資優生幼兒園109學年度第一學期1月份餐點表**

**110年1月1日~110年1月31日**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | | **早 餐** | **午 餐** | **下午點心** | **自 我 檢 核** |
| 1 | 五 |  | 元旦休假 |  |  |
| 4 | 一 | 菠菜雞茸粥 | 茄汁青豆蛋炒飯、涼拌豆干絲、大黃瓜貢丸湯 ✽ | 雞蛋絲瓜麵、  柳丁 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 5 | 二 | 芝麻包、菊花茶 | 咖哩豬肉飯、蒜炒菠菜 | 紅豆紫米粥、  香蕉 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 6 | 三 | 粿仔湯 | 香菇肉燥、醬燒豆包、蠔油木耳桂竹筍片、紫菜蛋花湯 | 雞蛋粉絲湯、  芭樂 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 7 | 四 | 草莓吐司、豆漿 | 干貝鮮肉蔬菜粥、滷香菇丸子 ✽ | 茶葉蛋、決明子茶、蘋果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 8 | 五 | 五彩球脆片、  蘋果牛奶 | 瓜子雞肉、滷蛋、炒青江菜、  小魚乾洋蔥味增湯 | 綠豆薏仁湯、  木瓜 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 11 | 一 | 絲瓜鮮菇粥 | 百菇豬肉燴飯、番茄豆腐排骨湯 | 小菜包、麥茶、  橘子 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 12 | 二 | 鮮奶饅頭、  阿華田 | 香煎肉排、鹹蛋炒南瓜、炒高麗菜、枸杞山藥排骨湯 | 關東煮、柳丁 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 13 | 三 | 薯餅、麥茶 | 磨菇義大利螺絲捲麵、小餐包、玉米濃湯 | 糯米珍珠丸子、  香蕉 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 14 | 四 | 雞絲麵 | 南瓜香菇瘦肉粥、香酥虱目魚 ✽ | 蔬菜豆簽羹、  芭樂 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 15 | 五 | 小豆沙包、  雞蛋牛奶 | 蘿蔔滷肉、油豆腐、培根銀芽、玉米馬鈴薯排骨湯 | 芋頭包、果汁牛奶、蘋果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 18 | 一 | 蔬菜吻仔魚粥 | 什錦炒麵、紅白玉貢丸湯 ✽ | 雞蛋吐司、  阿華田、橘子 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 19 | 二 | 冬菜粉絲湯 | 洋蔥爆雞柳、蕃茄炒蛋豆腐、  翡翠小貢丸湯 | 黑輪、柳丁 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 20 | 三 | 喜瑞爾脆片、  草莓牛奶 | 廣東粥、油條 ✽ | 香菇肉燥湯麵、  香蕉 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 21 | 四 | 花生吐司、豆漿 | 香椿豬肉炒飯、芹菜炒牛蒡天婦羅、冬瓜蛤蜊湯 | 桂圓糯米粥、芭樂 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 22 | 五 | 小餐包、米漿 | 香菇肉燥、金沙豆腐、  油蔥高麗菜、筍絲排骨湯 | 雞蛋吐司、  菊花茶、蘋果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 25 | 一 | 玉米滑蛋鮮肉粥 | 麻婆豆腐、金針菇蚵犡絲瓜、  牛蒡排骨湯 ✽ | 肉燥米粉湯、橘子 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 26 | 二 | 花捲、麥茶 | 鍋燒意麵、滷丸子 ✽ | 紅豆薏仁湯、  木瓜 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 27 | 三 | 巧克力麥片粥 | 油豆腐滷肉、醬燒筍乾、蝦皮滷白菜、海帶芽小丸子湯 | 雞絲麵、柳丁 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 28 | 四 | 奶酥吐司、豆漿 | 高麗菜香菇瘦肉粥、  吻仔魚炒蛋 ✽ | 綠豆蒜、香蕉 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 29 | 五 | 黑糖饅頭、  麥芽牛奶 | 馬鈴薯滷肉、菜圃蛋、  鮮菇炒小黃瓜、金針排骨湯 | 玉米濃湯、芭樂 | ☑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。**