**嘉義縣私立資優生幼兒園109學年度第二學期3月份餐點表**

**110年3月1日~110年3月31日**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | | **早 餐** | **午 餐** | **下午點心** | **自 我 檢 核** |
| 2 | 二 | 黑糖饅頭、麥茶 | 杏苞菇洋蔥豬柳燴飯、  、柴魚豆腐味增湯 | 米果、洛神茶  、香蕉 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 3 | 三 | 菠菜餛飩湯 | 香菇肉燥、紅燒板豆腐、  香蒜青江菜、金針排骨湯 | 肉燥米粉湯、蘋果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 4 | 四 | 草莓吐司、豆漿 | 菜豆香菇瘦肉粥、蔥仔蛋 | 綠豆西米蒜、鳳梨 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 5 | 五 | 芋頭包、  麥芽牛奶 | 糖醋洋蔥魚柳、紅蘿蔔炒蛋、  山藥玉米排骨湯 | 關東煮、木瓜 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 8 | 一 | 蔬菜吻仔魚粥 | 三色豆肉絲炒飯、袖珍菇炒小黃瓜、冬瓜蛤蜊湯 | 紅豆薏仁湯、番茄 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 9 | 二 | 薯餅、麥茶 | 什錦炒麵、杏苞菇香腸、  大黃瓜貢丸湯 | 蝦餅、桂圓茶  、芭樂 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 10 | 三 | 椰子包、  紐西蘭牛奶 | 香煎豬排、滷筍乾、蒜炒菠菜、甜不辣湯 | 茶葉蛋、菊花茶、  香蕉 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 11 | 四 | 生吐司、豆漿 | 干貝瘦肉蔬菜粥、滷蛋半顆 ✽ | 雞絲麵、蘋果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 12 | 五 | 鮮奶饅頭、  阿華田 | 梅干扣肉、滷香菇丸子、雪裡紅炒豆乾丁、紫菜蛋花湯 | 黑糖饅頭、  紐西蘭牛奶、番茄 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 15 | 一 | 鮮肉蔬菜粥 | 豬肉水餃、淡味酸辣湯 | 古早味粉圓、木瓜 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 16 | 二 | 玉米脆片、  巧克力牛奶 | 麵輪滷肉、魚板蒸蛋、榨菜絲炒黃豆芽、大黃瓜排骨湯 | 菠蘿麵包、麥茶、  鳳梨 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 17 | 三 | 奶酥吐司、麥茶 | 紅醬義大利麵、玉米濃湯 | 黑輪、香蕉 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 18 | 四 | 小菜包、豆漿 | 南瓜清粥、鹹蛋半顆、豆枝、  柴魚鬆、高麗菜炒木耳 | 糯米珍珠丸子、  柴魚湯、芭樂 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 19 | 五 | 五穀糧餅、米漿 | 瓜子雞、豆薯炒蛋、蒜炒菜豆、小魚乾洋蔥味增湯 | 外省湯麵、木瓜 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 22 | 一 | 蔬菜雞茸粥 | 白玉肉羹麵、滷豆干海帶 | 小豆沙、紐西蘭牛奶、 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 23 | 二 | 五彩球、  蘋果牛奶 | 醬燒麵筋肉片、芹菜炒豆皮、香蒜高麗菜、海帶芽蛋花湯 | 絲瓜豆簽羹、蘋果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 24 | 三 | 牛奶燕麥粥 | 麻婆豆腐、蝦米豆薯絲炒蛋、  牛蒡玉米雞骨湯 | 蔬菜蘿蔔粿湯  、鳳梨 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 25 | 四 | 奶皇包、豆漿 | 高麗菜香菇瘦肉粥 | 花捲、枸杞紅棗茶、葡萄 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 26 | 五 | 雞絲麵 | 香菇滷肉、玉米滑蛋、  香蒜雙花椰、蘿蔔小貢丸湯 | 綠豆甘藷湯、木瓜 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 29 | 一 | 瘦肉南瓜粥 | 香椿瘦肉青豆仁炒飯、  白菜豆腐湯 | 小籠包、阿華田  、蘋果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 30 | 二 | 喜瑞爾營養脆片  雞蛋牛奶 | 鍋燒意麵、炸杏苞菇丸子 | 小餐包、草莓牛奶  、鳳梨 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 31 | 三 | 吐司、米漿 | 雞肉飯、淡味酸菜、涼拌小黃瓜  紫菜蛋花湯 | 米苔目湯、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。**