**嘉義縣私立資優生幼兒園110學年度第二學期7月份餐點表**

**110年 7 月 1日~110年 7 月 31日**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | | **早 餐** | **午 餐** | **下午點心** | **自 我 檢 核** |
| 1 | 四 | **芝麻包、豆漿** | **竹筍香菇瘦肉粥、**  **炸杏苞菇丸子** | **鮮肉珍珠丸子、水果** | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 4 | 五 | **喜瑞爾脆片**  **雞蛋牛奶** | **蘑菇意大利麵、**  **海帶芽丸子湯＊** | **山粉圓、水果** | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 5 | 一 | **牛奶燕麥粥** | **梅干扣肉、海帶根炒豆干、**  **蝦米炒絲瓜、當歸蘿蔔湯** | **雞絲麵、水果** | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 6 | 二 | **草莓吐司、牛奶** | **香菇肉燥、魚板蒸蛋、青椒蒜炒馬鈴薯丁、榨菜肉絲湯** | **波蘿麵包、阿華田、水果** | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 7 | 三 | **蔬菜水餃湯** | **香椿三色豆炒飯、**  **蘿蔔玉米排骨湯** | **甘藷綠豆湯、**  **水果** | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 8 | 四 | **豆沙包、豆漿** | **豆莢干貝瘦肉粥、蒜苗香腸** | **粉絲蛋花湯、**  **水果** | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 11 | 五 | **古早味米台目** | **雞肉飯、淡味酸菜、滷蛋、**  **日式味增湯** | **黑糖饅頭、**  **菊花茶、水果** | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 12 | 一 | **滑蛋虱目魚粥** | **什錦豬肉燴飯、小黃瓜炒蛋、筍絲排骨湯** | **綠豆粉條、水果** | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 13 | 二 | **雞絲麵** | **螞蟻上樹、紫菜蛋花湯** | **高纖饅頭、**  **養生茶、水果** | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 14 | 三 | **小肉包、草莓牛奶** | **肉燥飯、金沙豆腐、時令青菜、大黃瓜排骨湯** | **水果凍、水果** | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 15 | 四 | **花捲、豆漿** | **白玉肉羹飯** | **仙草蜜、水果** | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 18 | 五 | **花生麵包、阿華田** | **麻婆豆腐、鮮菇炒青江菜、**  **蘿蔔排骨湯 ＊** | **大黑輪、水果** | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 19 | 一 | **南瓜瘦肉粥** | **乾炒客家板條、滷蛋** | **古早味粉圓、水果** | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 20 | 二 | **鍋燒麵** | **洋蔥雞丁、紅燒冬瓜、油蔥高麗菜、海帶芽小丸子湯** | **奶酥麵包、**  **阿華田、水果** | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 21 | 三 | **蔬菜瘦肉小米粥** | **五香加哩豬肉飯** | **紅豆西米露、**  **水果** | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 22 | 四 | **喜瑞爾巧克力脆片、豆漿** | **香煎肉排、蕃茄豆腐炒蛋、**  **蒜炒青菜、柴魚味增湯** | **粿仔條湯、水果** | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 25 | 五 | **菜包、麥茶** | **皮蛋瘦肉粥 、茄汁豆包** | **波蘿麵包**  **阿華田、水果** | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 26 | 一 | **蔬菜吻仔魚粥** | **鳳梨肉絲炒飯、白菜豆腐湯 ＊** | **大麵羹、水果** | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 27 | 二 | **花生吐司、牛奶** | **瓜子雞、酸甜酸菜麵輪、蝦米炒胡瓜、薑絲冬瓜湯** | **檸檬愛玉、水果** | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 28 | 三 | **喜瑞爾、牛奶** | **什錦炒米粉、牛蒡玉米排骨湯** | **油豆腐細粉湯、水果** | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 29 | 四 | **黑糖饅頭、豆漿** | **絲瓜香菇瘦肉粥、滷小貢丸** | **茶葉蛋、**  **決明子茶、水果** | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 30 | 五 | **牛奶燕麥粥** | **馬鈴薯燉肉、榨菜銀芽、**  **紅蘿蔔炒蛋、紫菜金菇湯** | **關東煮、水果** | ☑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。**