**嘉義縣私立資優生幼兒園110學年度第二學期10月份餐點表**

 **110年 10月 1日~110年 10 月 31日**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **日期** |  早 餐 | 午 餐 | 下午點心 | **自 我 檢 核** |
| 1 | 五 | 粿仔湯 | 香菇肉燥、魚板蒸蛋、絲瓜炒白桃菇、紫菜魚丸湯 | 蕃薯綠豆湯、芭樂 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 4 | 一 | 養生魚粥 | 鍋燒意麵、滷蛋 ＊ | 關東煮、火龍果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 5 | 二 | 花生吐司、養生茶 | 香煎豬肉排、糖醋甜不辣、培根炒青江菜、味增豆腐湯 | 古早味粉圓、香蕉 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 6 | 三 | 雞絲麵 | 台式打拋豬、時令青菜、海帶芽小丸子湯 | 仙草蜜、木瓜 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 7 | 四 | 黑糖饅頭、豆漿 | 黃金粥、魚鬆、菜脯蛋、高麗菜炒木耳、甜豆枝 | 茶葉蛋、決明子茶、番茄 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 8 | 五 | 草莓吐司、紐西蘭牛奶 | 滷翅小腿、玉米炒蛋、蒜香A 菜、竹筍排骨湯 | 紅豆西米露、芭樂 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 12 | 二 | 喜瑞爾玉米脆片、牛奶 | 螞蟻上樹、杏鮑菇丸子、大黃瓜排骨湯 | 沙琪瑪、枸杞紅棗茶、香蕉 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 13 | 三 | 芋頭包、冬瓜茶 | 馬鈴薯燉肉、洋蔥木耳炒蛋、醬燒豆干、姜絲冬瓜湯 | 珍珠丸子、火龍果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 14 | 四 | 巧克力吐司、豆漿 | 海鮮粥、蒜味香腸 ＊ | 雞蛋粉絲湯、木瓜 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 15 | 五 | 小花捲饅頭、養生茶 | 地瓜飯、蜜汁雞肉、醬燒幸苞菇彩椒、山藥玉米雞湯 | 紅豆湯、蘋果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 18 | 一 | 蔬菜瘦肉粥 | 烏龍湯麵、炸花枝丸 | 蘿蔔黑輪湯、香蕉 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 19 | 二 | 雜糧饅頭、米漿 | 蘿蔔燉肉、柳葉魚、番茄炒蛋、白菜豆腐湯 | 米苔目湯、香蕉 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 20 | 三 | 冬菜粉絲湯 | 水餃、酸辣湯 | 奶酥麵包、菊花茶、芭樂 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 21 | 四 | 芝麻包、豆漿 | 絲瓜香菇瘦肉粥 ＊ | 米粉湯、木瓜 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 22 | 五 | 蔬菜水餃湯 | 香椿炒飯、小黃瓜炒玉米雞丁、金針排骨湯 ＊ | 綠豆薏仁湯、火龍果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 25 | 一 | 干貝絲瓜粥 | 麻婆豆腐、蒜炒土豆絲、三絲捲、養生四物湯 | 古早味粉圓、蘋果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 26 | 二 | 薯餅、麥茶 | 什錦炒麵、滷翅小腿、白玉排骨＊ | 枸杞子小米粥、香蕉 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 27 | 三 | 喜瑞爾巧克力脆片、蘋果牛奶 | 糖醋里肌、滷蘿蔔、金沙豆腐、冬瓜蛤蜊湯 | 草莓吐司、阿華田、鳳梨 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 28 | 四 | 奶酥吐司、豆漿 | 皮蛋瘦肉粥 ＊ | 外省湯麵、木瓜 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 29 | 五 | 銀絲卷、阿華田 | 紅醬義大利麵、小餐包、玉米濃湯 | 粉粿、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。**