**嘉義縣私立資優生幼兒園110學年度第二學期11月份餐點表**

**110年 11月 1日~110年 11 月 30日**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | | **早 餐** | **午 餐** | **下午點心** | **自 我 檢 核** |
| 1 | 一 | 菠菜瘦肉粥 | 滑蛋肉片雙菇燴飯、海帶芽豆腐湯 ＊ | 古早味粉圓、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 2 | 二 | 薯餅、麥茶 | 螞蟻上樹、金針菇炒蛋、  姜絲冬瓜湯 ＊ | 小雜糧饅頭、  牛奶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 3 | 三 | 鍋燒意麵 | 香菇肉燥、三絲筊白筍、蔥花蛋、關東煮湯 | 紅豆薏仁湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 4 | 四 | 草莓吐司、豆漿 | 干貝絲瓜瘦肉粥 ＊ | 小豆沙、  阿華田、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 5 | 五 | 小菜包、麥茶 | 台式打拋豬、三色豆炒蛋、日式味增湯 | 外省湯麵、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 8 | 一 | 養生菇粥 | 蔥燒豬肉燴飯、山藥玉米排骨湯 ＊ | 地瓜綠豆湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 9 | 二 | 南瓜餅、米漿 | 麻醬麵、涼拌黃豆芽、蒜味香腸  、紫菜蛋花湯 | 小籠包、麥茶、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 10 | 三 | 喜瑞爾原味脆片、  香草牛奶 | 地瓜飯、糖醋魚柳、韭菜花炒花枝丸、翡翠吻仔魚羹湯 | 小花饅頭、  麥芽牛奶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 11 | 四 | 小黑糖饅頭、豆漿 | 黃金粥、鹹蛋半顆、蜜汁柴魚酥、肉絲醬燒杏苞菇 | 雞蛋粉絲湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 12 | 五 | 奶酥吐司、  雞蛋牛奶 | 蔥爆雞丁、芹菜炒豆皮、魚板蒸蛋、小魚味增湯 | 枸杞小米粥、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 15 | 一 | 牛奶麥片粥 | 蘿蔔滷肉、鮮姑培根高麗菜、酸菜炒麵腸、大黃瓜排骨湯 | 茶葉蛋、菊花枸杞茶、 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 16 | 二 | 五穀雜糧包、  養生茶 | 珈哩豬肉燴飯、姜絲冬瓜湯 | 絲瓜豆簽羹、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 17 | 三 | 喜瑞爾脆片、  果汁牛奶 | 古早味炒米粉、海帶芽魚丸湯  ＊ | 綠豆蒜西米露、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 18 | 四 | 花生吐司、豆漿 | 皮蛋瘦肉粥 ＊ | 全麥饅頭、  牛奶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 19 | 五 | 水餃蔬菜湯 | 滷雞腿、紅燒油豆腐、蛋炒毛豆玉米筍、冬瓜蛤蠣湯 | 珍珠糯米丸子、柴魚湯、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 22 | 一 | 蔬菜瘦肉粥 | 肉燥飯、菜圃蛋、雪裡紅炒豆乾丁、養生四物雞湯 ＊ | 綠豆粉條、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 23 | 二 | 芋頭包、米漿 | 紅醬義大利麵、雞塊、洋菇馬鈴薯濃湯 | 米果、草莓牛奶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 24 | 三 | 菜頭粿仔湯 | 雞肉飯、油燜筍、微酸黃瓜  、柴魚味增湯 | 鍋燒意麵、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 25 | 四 | 小籠包、豆漿 | 芋頭鹹粥 ＊ | 小花捲、枸杞紅棗茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 26 | 五 | 喜瑞爾脆片、  巧克力牛奶 | 什錦炒烏龍麵、白菜豆腐湯 ＊ | 黑輪、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 29 | 一 | 冬菜粉絲湯 | 香菇肉燥、番茄炒蛋、茄汁蔥燒豆包、蘿蔔排骨湯 ＊ | 蝦餅、桂圓茶、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 30 | 二 | 玉米雞茸粥 | 蕈菇雞肉燴飯、九層塔煎蛋、  金針排骨湯 | 米台目湯麵、  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。**