**嘉義縣私立資優生幼兒園110學年度第一學期12月份餐點表**

**110年 12月 1日~110年 12 月 31日**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | | **早 餐** | **午 餐** | **下午點心** | **自 我 檢 核** |
| 1 | 三 | 牛奶麥片粥 | 五香咖哩豬肉飯、柴魚湯 ＊ | 小菜包、桂圓紅棗茶茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 2 | 四 | 小雜糧包、豆漿 | 黃金粥、蜜汁柴魚鬆  蔥仔蛋、豆枝、肉鬆 | 雞絲麵、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 3 | 五 | 粿仔湯 | 香菇肉燥、魚板蒸蛋、炒三絲、結頭菜貢丸湯 | 紅豆薏仁湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 6 | 一 | 養生菇菇粥 | 什錦烏龍麵、滷蛋 | 雜糧包、  果汁牛奶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 7 | 二 | 喜瑞爾脆片  果汁牛奶 | 珍菇豬肉燴飯  小黃瓜炒豆皮、紫菜蛋花湯 ＊ | 關東煮、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 8 | 三 | 草莓吐司  養生茶 | 麻婆豆腐、豆角炒蛋  海帶芽小丸子湯 ＊ | 雞蛋粉絲湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 9 | 四 | 黑糖饅頭、豆漿 | 南瓜香菇瘦肉粥 ＊ | 小籠包、水果  冬瓜茶、 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 10 | 五 | 蔬菜水餃湯 | 馬鈴薯滷肉、番茄蛋豆腐  培根炒銀芽、冬瓜蛤蠣湯 | 綠豆蒜、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 11 | 一 | 菠菜滑蛋粥 | 醬燒洋蔥雞丁、滷冬瓜、九成塔炒蛋、筍片排骨湯 ＊ | 蔬菜餛飩麵  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 12 | 二 | 小芋頭包、牛奶 | 紅醬義大利麵、玉米濃湯 | 蝦餅、水果  龍眼蜜茶 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 15 | 三 | 冬菜粉絲湯 | 瓜子雞肉、油豆腐、蒜炒青江菜、日式味增湯 | 糯米珍珠丸子  決明子茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 16 | 四 | 花生吐司、豆漿 | 廣東粥、油條、香腸 ＊ | 紅豆紫米粥、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 17 | 五 | 蔬菜餛飩湯 | 蘿蔔滷肉、茄汁魚柳、蒜炒四季豆、大黃瓜排骨湯 ＊ | 營養口糧、  牛奶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 18 | 一 | 什錦瘦肉粥 | 白玉香菇肉羹飯、滷海帶豆干 ＊ | 古早味粉圓、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 19 | 二 | 麵線羹 | 百頁豆腐滷肉、紅蘿蔔炒蛋、  蝦皮炒胡瓜、養生四物湯 | 芝麻包、麥茶  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 22 | 三 | 雞蛋吐司、米漿 | 炒什錦米粉、蘿蔔小丸子湯 ＊ | 桂圓枸杞糯米粥  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 23 | 四 | 小豆沙、豆漿 | 雪菜瘦肉干貝粥 ＊ | 外省湯麵、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 24 | 五 | 薯餅、麥茶 | 炒客家板條、金針排骨湯 ＊ | 沙其瑪、阿華田、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 27 | 一 | 玉米雞茸粥 | 香椿三色豆炒飯、滷白菜、山藥玉米排骨湯 ＊ | 黑輪、水果  菊花茶 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 28 | 二 | 麥片粥 | 水餃、青菜豆腐湯 | 南瓜餅、水果  草莓牛奶 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 29 | 三 | 喜瑞爾巧克力脆片  雞蛋牛奶 | 台式打拋豬、三色豆炒蛋、牛蒡雞湯 | 茶葉蛋、麥茶  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 30 | 四 | 奶酥吐司、豆漿 | 香菇芋頭瘦肉粥 ＊ | 鍋燒意麵、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 31 | 五 |  | **補假1/1元旦** |  |  |

**✽本園使用國產豬肉，請家長安心。**

**＊本園使用履歷米-有身分的米，為每一粒米的安全把關** ，**讓孩子吃得安心，家長放心。**