**嘉義縣私立資優生幼兒園110學年度第二學期 1 月份餐點表**

**111年 1 月 1日~111年 12 月 31 日**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | | **早 餐** | **午 餐** | **下午點心** | **自 我 檢 核** |
| 3 | 一 | 雞茸玉米粥 | 瓜子肉燥、魯香菇貢丸、油蔥高麗菜、金針排骨湯 | 雞蛋絲瓜麵、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 4 | 二 | 小芝麻包、菊花茶 | 咖哩豬肉飯、蒜炒菠菜 | 紅豆紫米粥、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 5 | 三 | 粿仔湯 | 五香肉燥、醬燒豆包、油菜炒杏苞菇、紫菜蛋花湯 | 雞蛋粉絲湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 6 | 四 | 草莓吐司、豆漿 | 香菇鮮肉芋頭粥、滷香菇丸子 ✽ | 茶葉蛋、決明子茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 7 | 五 | 喜瑞爾巧克力脆片、牛奶 | 瓜子雞肉、吻仔魚炒蛋、炒青江菜、小魚乾洋蔥味增湯 | 綠豆甘藷湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 10 | 一 | 絲瓜鮮菇粥 | 百菇豬肉燴飯、小白菜豆腐湯 | 小菜包、麥茶、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 11 | 二 | 雞絲麵 | 蘿蔔滷肉、豆干絲炒銀芽、玉米馬鈴薯排骨湯 ＊ | 糯米珍珠丸子、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 12 | 三 | 薯餅、麥茶 | 磨菇義大利麵、雙色花椰菜、玉米濃湯 | 關東煮、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 13 | 四 | 小雜糧饅頭、米漿 | 南瓜香菇瘦肉粥、香酥虱目魚柳 | 蔬菜豆簽羹、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 14 | 五 | 冬菜粉絲湯 | 滷肉排、香煎南瓜、大黃瓜燴貢丸片、枸杞山藥排骨湯 | 起司餅乾、果汁牛奶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 17 | 一 | 蔬菜吻仔魚粥 | 蕃茄豬腩烏龍湯麵 、滷蛋✽ | 雞蛋吐司、養生茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 18 | 二 | 小豆沙饅頭、  牛奶 | 蔥爆雞柳、蕃茄炒蛋豆腐、  冬瓜蛤蜊湯 | 黑輪、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 19 | 三 | 喜瑞爾脆片、  草莓牛奶 | 香椿豬肉炒飯、洋蔥彩椒炒蛋、吻仔魚豆腐羹 | 香菇肉燥湯麵、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 20 | 四 | 花生吐司、豆漿 | 廣東粥、油條 ✽ | 桂圓糯米粥、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 21 | 五 | 蔬菜餛飩湯 | 麵輪燒肉、蠔油筍乾、金沙豆腐、金針排骨湯 ＊ | 米苔目湯、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 24 | 一 | 玉米滑蛋鮮肉粥 | 麻婆豆腐、紅蘿蔔炒蛋、油蔥高麗、牛蒡玉米排骨湯 | 肉燥米粉湯、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 25 | 二 | 小花捲、麥茶 | 客家炒粄條、五味香腸  日式味磳湯 | 紅豆薏仁湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 26 | 三 | 牛奶麥片粥 | 白玉肉羹飯、滷海帶、豆干 | 蝦餅、菊花茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 27 | 四 | 奶酥吐司、豆漿 | 高麗菜香菇瘦肉粥、糖醋甜不辣 ✽ | 綠豆蒜、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 28 | 五 | 黑糖饅頭、  牛奶 | 洋芋燉肉、魚板蒸蛋、鮮菇炒小黃瓜、海帶芽小丸子湯 | 鍋燒意麵、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 31 | 一 |  | 補 假 |  | ☑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。**

**＊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。**