**嘉義縣私立資優生幼兒園111學年度第一學期 9月份餐點表**

**111年 9 月 1日~111年 9 月 30 日**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | | **早 餐** | **午 餐** | **下午點心** | **自 我 檢 核** |
| 1 | 四 | 小肉包、豆漿 | 竹筍香菇瘦肉粥、貢丸 | 蛋捲、養生茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 2 | 五 | 雞絲麵 | 茄汁魚柳、番茄炒蛋豆腐、  絲瓜炒鮮菇、筍絲排骨湯 | 全麥饅頭、  養生茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 5 | 一 | 芋香包、果汁牛奶 | 香菇白玉肉羹飯、滷蛋 | 綠豆紅薯湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 6 | 二 | 高麗菜肉末粥 | 茄汁毛豆蛋炒飯、照燒豬肉、  蓮藕排骨湯 | 紅豆西米露、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 7 | 三 | 粿仔湯 | 榨菜豆干炒肉絲、金沙豆腐、胡瓜炒蝦米、冬瓜薑絲湯 | 仙草蜜、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 8 | 四 | 草莓吐司、豆漿 | 絲瓜香菇干貝粥、小黃瓜紅蘿蔔炒雞肉丁 | 山粉圓、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 9 | 五 | 薯餅、麥茶 | 蘿蔔滷肉、豆干丁炒雪裡紅、  蒸蛋、味増小魚洋蔥湯 | 小豆沙包、  麥茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 12 | 一 | 牛奶燕麥粥 | 麻婆豆腐、九層塔炒蛋、紫菜小魚丸湯 | 雞絲麵、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 13 | 二 | 喜瑞爾原味脆片、草莓牛奶 | 義大利肉醬捲麵、蒜炒青江菜、玉米濃湯 | 古早味粉圓、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 14 | 三 | 絲瓜豆簽羹 | 咖哩豬肉燴飯、紫菜蛋花湯 | 紅豆薏仁湯、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 15 | 四 | 花生吐司、豆漿 | 香菇肉燥、糖醋豆包、油蔥高麗菜、蘿蔔排骨湯 | 五榖雜糧餅、蜜茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 16 | 五 | 肉燥乾麵 | 台式打拋豬、蔥仔蛋、豆腐海帶芽味增湯 | 檸檬愛玉、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 19 | 一 | 什錦蔬菜粥 | 洋蔥豬肉燴飯，金針排骨湯 | 油豆腐細粉湯、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 20 | 二 | 米漿 | 什錦炒米粉、當歸排骨湯 | 花捲、麥茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 21 | 三 | 蔬菜湯餃 | 冬瓜滷肉、洋蔥炒蛋、蠔油炒筍片木耳、大黃瓜小丸子湯 | 關東煮、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 22 | 四 | 黑糖饅頭、豆漿 | 黃金粥、肉鬆、芝麻蜜汁柴魚酥、胡瓜炒蝦米 | 肉燥湯麵、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 23 | 五 | 玉米吻仔魚粥 | 刈包、白菜豆腐湯 | 仙草蜜、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 26 | 一 | 小菜包、麥茶 | 麻醬涼麵、黃瓜雞肉絲、柴魚豆腐湯 | 茶葉蛋、菊花茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 27 | 二 | 喜瑞爾巧克力脆片、芋頭牛奶 | 水餃、淡味酸不辣湯 | 珍珠牛奶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 28 | 三 | 菠菜餛飩湯 | 瓜仔雞、蠔油熱炒馬鈴薯、紅蘿蔔炒蛋、薑絲冬瓜蛤蜊湯 | 大麵羹、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 29 | 四 | 奶酥吐司、豆漿 | 白玉香菇瘦肉粥、杏苞菇丸子 | 綠豆粉條、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 30 | 五 | 海苔捲、蜜茶 | 炒客家粄條、牛蒡玉米排骨湯 | 粉粿、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。**

**＊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。**