**嘉義縣私立資優生幼兒園111學年度第二學期 10 月份餐點表**

**111年 10 月 1日~111年 10 月 31 日**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | | **早 餐** | **午 餐** | **下 午 點 心** | **自 我 檢 核** |
| 3 | 一 | 絲瓜肉末粥 | 香菇肉燥、魚板蒸蛋、火腿炒銀芽、番茄豆腐排骨湯 | 古早味粉圓、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 4 | 二 | 鮮奶餅乾、牛奶 | 什錦炒冬粉、海帶芽小丸子湯 ＊ | 雜糧饅頭、冬瓜茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 5 | 三 | 蔬菜水餃湯 | 糖醋肉、黑木耳滷白菜、蒜炒長豆、蛤蠣冬瓜湯 | 紅豆西米露、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 6 | 四 | 小芋頭包、豆漿 | 南瓜香菇瘦肉粥 ＊ | 地瓜綠豆湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 7 | 五 | 高麗菜鮮菇粥 | 茄汁洋蔥豬柳、大黃瓜炒貢丸、紫菜蛋花湯 | 仙草蜜、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 10 | 一 |  | 國定假日休假 |  | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 11 | 二 | 牛奶燕麥粥 | 鍋燒烏龍麵、滷蛋 | 關東煮、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 12 | 三 | 薯餅、麥茶 | 瓜子肉、韭菜炒蛋、蒜炒青江菜、翡翠丸子湯 | 小花饅頭、養生茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 13 | 四 | 草莓吐司、豆漿 | 洋蔥鮮菇豬肉燴飯、  榨菜肉絲白菜湯 | 雞蛋粉絲湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 14 | 五 | 雞絲麵 | 麻婆豆腐、鮮菇炒絲瓜、味増小魚洋蔥湯 ＊ | 枸杞小米粥、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 17 | 一 | 雞肉粥 | 香椿蛋炒飯、紅燒獅子頭、筍絲排骨湯 | 茶葉蛋、菊花茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 18 | 二 | 蘋果麵包、  養生茶 | 磨菇義大利麵、椒鹽雞塊、玉米濃湯 ✽ | 小菜包、檸檬紅茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 19 | 三 | 絲瓜豆簽羹 | 杏苞菇燒肉、小黃瓜炒雲耳、高麗菜、豆薯蛋花湯 | 營養口糧、阿華田、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 20 | 四 | 奶酥吐司、豆漿 | 廣東粥、油條 ＊ | 全麥饅頭、  牛奶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 21 | 五 | 白菜餛飩湯 | 香菇肉燥、玉米滑蛋、雪裡紅炒豆乾丁、大黃瓜排骨湯 | 珍珠糯米丸子、麥茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 24 | 一 | 玉米吻仔魚粥 | 高麗菜鮮菇飯、甜椒炒檸檬雞柳、味増豆腐湯 | 外省湯麵、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 25 | 二 | 喜瑞爾脆片、  雞蛋牛奶 | 麻醬麵、小黃瓜絲、滷蛋半顆  柴魚湯 | 雞蛋布丁、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 26 | 三 | 黑糖饅頭、麥茶 | 滷雞腿、香滷筍干、蒜味油菜、  白玉貢丸湯 | 綠豆粉條、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 27 | 四 | 巧克力吐司、  豆漿 | 皮蛋瘦肉粥 、香菇貢丸 | 黑輪、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 28 | 五 | 米漿 | 咖哩雞肉飯、薑絲冬瓜湯 | 鍋燒麵、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 30 | 一 | 蔬菜瘦肉粥 | 梅干扣肉、糖醋豆包、  蝦米炒弧瓜、牛蒡玉米排骨湯 | 小肉包、  冬瓜茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 31 | 二 | 菜頭粿湯 | 蕃茄雞蛋蔬菜湯麵 | 古早味粉圓、  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。**