**嘉義縣私立資優生幼兒園111學年度第一學期 11 月份餐點表**

**111年 11 月 1日~111年 11 月 30 日**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | | **早 餐** | **午 餐** | **下午點心** | **自 我 檢 核** |
| 1 | 二 | 薯餅、麥茶 | 螞蟻上樹、番茄蛋花湯＊ | 五穀雜糧捲、雞蛋牛奶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 2 | 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 |
| 3 | 四 | 草莓吐司、豆漿 | 干貝絲瓜瘦肉粥、魯豆干 ＊ | 小豆沙、  阿華田、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 4 | 五 | 小菜包、柴魚湯 | 台式打拋豬、酸菜炒麵腸、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 |
| 7 | 一 | 養生菇粥 | 蔥燒豬肉燴飯、山藥玉米排骨湯 ＊ | 綠豆粉條、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 8 | 二 | 南瓜餅、米漿 | 麻醬麵、涼拌黃豆芽、紫菜蛋花湯 | 古早味粉圓、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 9 | 三 | 喜瑞爾原味脆片、  香草牛奶 | 地瓜飯、糖醋魚柳、韭菜花炒貢丸、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 |
| 10 | 四 | 小黑糖饅頭、豆漿 | 黃金粥、鹹蛋半顆、醬燒肉絲杏苞菇、蝦皮炒胡瓜 | 雞蛋粉絲湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 11 | 五 | 奶酥吐司、  雞蛋牛奶 | 蔥爆雞丁、芹菜炒豆皮、九層塔煎蛋、小魚豆腐味增湯 | 小米粥、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 14 | 一 | 牛奶麥片粥 | 豬肉水餃、微酸不辣湯 | 茶葉蛋、菊花枸杞茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 15 | 二 | 五穀雜糧包、  養生茶 | 古早味炒米粉、海帶芽魚丸湯  ＊ | 絲瓜豆簽羹、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 16 | 三 | 喜瑞爾脆片、  果汁牛奶 | 珈哩豬肉燴飯、姜絲冬瓜湯 | 紅豆西米露、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 17 | 四 | 花生吐司、豆漿 | 皮蛋瘦肉粥 ＊ | 雞絲麵、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 18 | 五 | 餛飩蔬菜湯 | 滷雞腿、紅燒油豆腐、肉末炒毛豆玉米、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 |
| 21 | 一 | 蔬菜瘦肉粥 | 蕈菇雞肉燴飯、金針排骨湯 | 地瓜綠豆湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 22 | 二 | 米漿 | 紅醬義大利麵、雞塊、玉米濃湯 | 米果、草莓牛奶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 23 | 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 |
| 24 | 四 | 巧克力吐司、豆漿 | 芋頭鹹粥 ＊ | 沙其瑪、枸杞紅棗茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 25 | 五 | 喜瑞爾脆片、  巧克力牛奶 | 薯片炒肉絲、菜圃蛋、雪裡紅炒豆乾丁、養生四物雞湯 ＊ | 黑輪、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 28 | 一 | 玉米雞茸粥 | 香椿蛋炒飯、茄汁蔥燒豆包、蘿蔔排骨湯 ＊ | 米台目湯麵、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 29 | 二 | 海苔捲、豆漿 | 什錦炒烏龍麵、白菜豆腐湯 ＊ | 小籠包、桂圓茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 30 | 三 | 冬菜粉絲湯 | 蘿蔔滷肉、番茄炒蛋、蒜炒高麗菜、大黃瓜排骨湯 | 吐司、玉米濃湯 | ☑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。**