**嘉義縣私立資優生幼兒園111學年度第一學期 12 月份餐點表**

**111年 12 月 1日~111年 12 月 31 日**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | | **早 餐** | **午 餐** | **下午點心** | **自 我 檢 核** |
| 1 | 四 | 小雜糧包、豆漿 | 清粥、魚鬆、金沙豆腐、炒菠菜、豆枝 | 貢丸雞絲麵線、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 2 | 五 | 粿仔湯 | 香菇肉燥、魚板蒸蛋、三杯杏苞菇、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 |
| 5 | 一 | 什錦瘦肉粥 | 洋蔥豬肉燴飯、紫菜蛋花湯 ＊ | 米果、果汁牛奶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 6 | 二 | 喜瑞爾脆片  果汁牛奶 | 海鮮烏龍麵、滷蛋 | 日式關東煮、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 7 | 三 | 黑糖饅頭  養生茶 | 麻婆豆腐、木耳炒雙菇、涼拌小黃瓜、海帶芽豆腐湯 ＊ | 雞蛋粉絲湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 8 | 四 | 草莓吐司、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 |
| 9 | 五 | 蔬菜水餃湯 | 豬排、蕃茄蛋豆腐、培根炒銀芽、冬瓜蛤蠣湯 | 綠豆Q圓湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 12 | 一 | 吻仔魚滑蛋粥 | 蕈菇豬肉燴飯、蒜炒油菜、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 |
| 13 | 二 | 小芋頭包、牛奶 | 紅醬義大利麵、玉米濃湯 | 小菜包、水果  菊花茶 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 14 | 三 | 冬菜粉絲湯 | 咖哩豬肉飯、薑絲冬瓜湯 | 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 |
| 15 | 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 |
| 16 | 五 | 蔬菜餛飩湯 | 茄汁魚柳、滷蘿蔔、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 |
| 19 | 一 | 養生菇菇粥 | 筍絲控肉、蠔油馬鈴薯、油蔥高麗菜、洋蔥味增小魚湯 ＊ | 古早味粉圓、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 20 | 二 | 麥片粥 | 白玉香菇肉羹麵、滷海帶豆干＊ | 小芝麻包、麥茶  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 21 | 三 | 米漿 | 梅干扣肉、紅蘿蔔炒蛋、  蝦皮炒胡瓜、養生四物湯＊ | 桂圓枸杞糯米粥  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 22 | 四 | 奶酥吐司、豆漿 | 黃金粥、蔥蛋、肉鬆、滷冬瓜 | 外省湯麵、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 23 | 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 |
| 26 | 一 | 玉米雞茸粥 | 香椿三色豆炒飯、黃瓜燴貢丸、豆薯蛋花湯 ＊ | 黑輪、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 27 | 二 | 麵線羹 | 水餃、結頭菜湯 | 南瓜餅、水果  草莓牛奶 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 28 | 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 |
| 29 | 四 | 巧克力吐司、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 |
| 30 | 五 | 紫蘇蔬打餅乾 | 瓜子雞肉、涼拌豆乾絲、蒜炒青江菜、日式味增湯 | 小卷米粉湯、  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。**