**嘉義縣私立資優生幼兒園111學年度第二學期 3 月份餐點表**

**112年 3 月 1日~112年 3 月 31 日**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | | **早 餐** | **午 餐** | **下午點心** | **自 我 檢 核** |
| 1 | 三 | 菠菜蘿蔔粿湯 | 香菇肉燥、魚板蒸蛋、  香蒜青江菜、皇帝豆排骨湯 | 肉燥米粉湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 2 | 四 | 草莓吐司、豆漿 | 芋頭香菇瘦肉粥、滷蛋半顆＊ | 綠豆蒜、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 3 | 五 | 蔬菜餛飩麵 | 糖醋洋蔥魚柳、紅蘿蔔炒蛋、  山藥玉米排骨湯 ＊ | 關東煮、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 6 | 一 | 吻仔魚瘦肉粥 | 滑蛋豬肉燴飯、鮮菇炒小黃瓜、冬瓜蛤蜊湯 | 紅豆薏仁湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 7 | 二 | 薯餅、麥茶 | 什錦古早味粉絲、五香香腸、  大頭菜貢丸湯 | 小肉包、桂圓茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 8 | 三 | 牛奶麥片粥 | 香煎豬排、滷筍乾、蒜炒菠菜、甜不辣湯 | 茶葉蛋、菊花茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 9 | 四 | 花生吐司、豆漿 | 高麗菜干貝香菇粥、絞肉炒三色豆炒 ✽ | 雞絲麵、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 10 | 五 | 鮮奶饅頭、麥芽牛奶 | 梅干扣肉、滷香菇丸子、雪裡紅炒豆乾丁、紫菜蛋花湯 | 小菜包、麥茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 13 | 一 | 鮮肉蔬菜粥 | 豬肉水餃、淡味酸辣湯 | 古早味粉圓、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 14 | 二 | 喜瑞爾玉米脆片、  巧克力牛奶 | 紅醬義大利麵、蒜炒雙花椰、玉米濃湯 | 小波羅麵包、  麥茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 15 | 三 | 芋頭包、杏仁茶 | 麵輪滷肉、九層塔炒蛋、芹菜炒豆皮、番茄豆腐排骨湯 | 黑輪、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 16 | 四 | 奶酥吐司、豆漿 | 南瓜清粥、鹹蛋半顆、豆枝、  魚鬆、大白菜炒木耳 | 糯米珍珠丸子、  柴魚湯、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 17 | 五 | 五穀糧包、米漿 | 瓜子雞、豆薯炒蛋、蒜炒青江菜、小魚乾洋蔥味增湯 | 外省湯麵、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 20 | 一 | 蔬菜雞茸粥 | 香菇瘦肉高麗菜飯、菜圃蛋、海帶芽丸子湯 ＊ | 小豆沙包、草莓牛奶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 21 | 二 | 五彩球、蘋果牛奶 | 白玉肉羹麵、滷豆干海帶 | 玉米濃湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 22 | 三 | 牛奶燕麥粥 | 麻婆豆腐、洋蔥炒蛋、蒜炒角豆、牛蒡玉米雞骨湯 | 絲瓜豆簽羹、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 23 | 四 | 奶皇包、豆漿 | 廣東粥、油條 ＊ | 桂圓紫米紅棗粥、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 24 | 五 | 雞絲麵 | 香菇滷肉、玉米滑蛋、  鮮菇炒四季豆、蘿蔔小貢丸湯 | 綠豆甘藷湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 27 | 一 | 南瓜粥瘦肉 | 香椿青豆仁炒飯、蔥爆豬肉、  白菜豆腐湯 | 鍋燒麵、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 28 | 二 | 喜瑞爾營養脆片  雞蛋牛奶 | 炒客家粄條、當歸雞湯 ＊ | 花捲、養生茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 29 | 三 | 米漿 | 五香肉燥、蠔油馬鈴薯、高麗菜、紫菜蛋花湯 | 米苔目湯、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 30 | 四 | 巧克力吐司、豆漿 | 古早味蘿蔔鹹粥、五香豆腐＊ | 鮮奶粉圓、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 31 | 五 | 黑糖饅頭、養生茶 | 咖哩豬肉燴飯、日式味磳湯 | 雞蛋冬菜粉絲湯 | ☑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。**