**嘉義縣私立資優生幼兒園112學年度第一學期 1月份餐點表**

**113年 1 月 1日~113年 1 月 31 日**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | | **早 餐** | **午 餐** | **下午點心** | **自 我 檢 核** |
| 1 | 一 |  | 元旦放假一天 |  | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 2 | 二 | 粿仔湯 | 咖哩豬肉飯、蒜炒菠菜 | 雞蛋粉絲湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 3 | 四 | 草莓吐司、豆漿 | 香菇鮮肉芋頭粥、滷香菇丸子 ✽ | 黑糖粉圓、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 4 | 五 | 蔬菜水餃湯 | 瓜子雞肉、吻仔魚炒蛋、炒青江菜、小魚乾洋蔥味增湯 | 綠豆甘藷湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 5 | 六 | 黑糖饅頭、牛奶 | 麵輪燒肉、蠔油筍乾、金沙豆腐、蘿蔔排骨湯 | 米苔目湯、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 8 | 一 | 絲瓜鮮菇粥 | 百菇豬肉燴飯、小白菜豆腐湯 | 小菜包、麥茶、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 9 | 二 | 雞絲麵 | 磨菇義大利麵、雙色花椰菜、玉米濃湯 | 起司餅乾、果汁牛奶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 10 | 三 | 薯餅、麥茶 | 蘿蔔滷肉、糖醋豆包、三色豆炒蛋、紫菜蛋花湯 | 關東煮、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 11 | 四 | 米餅、米漿 | 南瓜香菇瘦肉粥、香酥虱目魚柳 | 雞蛋吐司、  阿華田、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 12 | 五 | 冬菜粉絲湯 | 香煎肉排、滷豆干、大黃瓜燴貢丸片、枸杞山藥排骨湯 | 鍋燒麵、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 15 | 一 | 蔬菜吻仔魚粥 | 香椿蛋炒飯、洋蔥彩椒炒肉片、吻仔魚豆腐羹 | 小雜糧饅頭、養生茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 16 | 二 | 小豆沙饅頭、  牛奶 | 蕃茄豬肉烏龍湯麵、滷蛋 | 黑輪、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 17 | 三 | 喜瑞爾脆片、  草莓牛奶 | 蔥爆雞柳、蕃茄炒蛋豆腐、  冬瓜蛤蜊湯 | 香菇肉燥湯麵、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 18 | 四 | 花生吐司、豆漿 | 南瓜香菇瘦肉粥、油條 | 桂圓糯米粥、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 19 | 五 | 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 |
| 22 | 一 | 絲瓜豆簽羹 | 廣式炒飯、甜椒炒檸檬雞柳、豆薯蛋花湯 | 紅豆薏仁湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 23 | 二 | 草莓吐司、豆漿 | 蕈菇雞肉燴飯、金針排骨湯干 | 小豆沙、  菊花茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 24 | 三 | 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 |
| 25 | 四 | 銀絲捲、雞蛋牛奶 | 貝絲瓜瘦肉粥、魯豆干 ＊ | 地瓜綠豆湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 26 | 五 | 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 |
| 29 | 一 | 玉米滑蛋鮮肉粥 | 麻婆豆腐、紅蘿蔔炒蛋、油蔥高麗、牛蒡玉米排骨湯 ＊ | 肉燥米粉湯、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 30 | 二 | 小花捲、麥茶 | 炒麵、五味香腸  油豆腐味磳湯 | 紅豆薏仁湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 31 | 三 | 小芝麻包、菊花茶 | 炒米粉、菜頭小丸子湯 | 綠豆粉條、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。**

**嘉義縣私立資優生幼兒園111學年度第二學期 月份餐點表**

**112年 5 月 1日~112年 5 月 31 日**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | | **早 餐** | **午 餐** | **下午點心** | **自 我 檢 核** |
| 1 | 一 |  | 元旦放假一天 |  | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 2 | 二 | 粿仔湯 | 磨菇義大利麵、雙色花椰菜、玉米濃湯 | 雞蛋粉絲湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 3 | 三 | 蔬菜水餃湯 | 咖哩豬肉飯、薑絲冬瓜湯 | 黑糖粉圓、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 4 | 四 | 奶酥吐司、豆漿 | 黃金粥、菜圃蛋、花生麵筋、油蔥高麗菜、豆枝 | 綠豆甘藷湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 5 | 五 | 黑糖饅頭、牛奶 | 麵輪燒肉、金沙豆腐、蝦皮弧瓜、蘿蔔排骨湯 | 米苔目湯、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 8 | 一 | 絲瓜鮮菇粥 | 百菇豬肉燴飯、小白菜豆腐湯 | 小菜包、麥茶、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 9 | 二 | 米漿 | 麻醬涼麵、蛋絲、小黃瓜絲、柴魚湯 | 海苔肉鬆捲、味增湯、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 10 | 三 | 薯餅、麥茶 | 蘿蔔滷肉、糖醋豆包、三色豆炒蛋、紫菜蛋花湯 | 關東煮、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 11 | 四 | 雞絲麵 | 南瓜香菇瘦肉粥、滷香菇丸子 | 雞蛋吐司、  果汁牛奶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 12 | 五 | 冬菜粉絲湯 | 香煎肉排、蠔油筍乾、大黃瓜燴貢丸片、枸杞山藥排骨湯 | 黑糖豆花、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 15 | 一 | 蔬菜吻仔魚粥 | 香椿蛋炒飯、小黃瓜炒蝦仁片、吻仔魚豆腐羹 | 小波羅麵包、養生茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 16 | 二 | 小芋饅頭、牛奶 | 蕃茄什錦烏龍湯麵 | 法國吐司、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 17 | 三 | 喜瑞爾脆片、  草莓牛奶 | 螞蟻上樹、蕃茄豆腐湯＊ | 香菇肉燥湯麵、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 18 | 四 | 花生吐司、豆漿 | 香菇瘦肉芋頭粥 ＊ | 桂圓糯米粥、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 19 | 五 | 薯餅、麥茶 | 洋蔥彩椒雞柳、酸菜炒麵腸、蒜香菠菜、冬瓜蛤蜊湯 | 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 |
| 22 | 一 | 廣東粥 | 廣式炒飯、木耳炒鮮菇、豆薯蛋花湯 | 鍋燒麵、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 23 | 二 | 麥片粥 | 炒米粉、大頭菜小丸子湯 | 小豆沙包、  菊花茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 24 | 三 | 絲瓜豆簽羹 | 台式打拋豬、吻仔魚炒蛋、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 |
| 25 | 四 | 草莓吐司、豆漿 | 皮蛋瘦肉粥、涼拌海帶絲 ＊ | 綠豆粉絲湯、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 26 | 五 | 米漿 | 洋芋滷肉、三杯杏苞菇、炒青江菜、牛蒡玉米排骨湯 | 桂圓糯米粥、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 29 | 一 | 玉米滑蛋鮮肉粥 | 麻婆豆腐、紅蘿蔔炒蛋、油蔥高麗、小魚乾洋蔥味增湯＊ | 肉燥米粉湯、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 30 | 二 | 小花捲、麥茶 | 炒麵、五味香腸、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 |
| 31 | 三 | 鍋燒麵 | 蕈菇雞肉燴飯、金針排骨湯 | 黑輪、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。**