**嘉義縣私立資優生幼兒園113學年度第一學期九月份餐點表**

**113年 9 月 1日~112年 9 月 30 日**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | | **早 餐** | **午 餐** | **下午點心** | **自 我 檢 核** |
| 2 | 一 | 牛奶燕麥粥 | 香椿蛋炒飯、蔥燒肉片炒鳳梨、蓮藕排骨湯 | 綠豆紅薯湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 3 | 二 | 蔬菜肉絲河粉 | 香菇肉羹麵、滷蛋半顆、滷豆干 | 小豆沙包、蜜茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 4 | 三 | 芋頭包、果汁牛奶 | 五香肉排、蠔油馬鈴薯、韭菜炒蛋、榨菜肉絲湯 | 紅豆西米露、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 5 | 四 | 草莓吐司、豆漿 | 紅燒豆腐、榨菜豆干炒肉絲、洋蔥炒蛋、冬瓜蛤蜊湯 | 貢丸鍋燒麵、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 6 | 五 | 雞絲麵 | 茄汁魚柳、金沙豆腐、蝦米炒弧瓜、筍絲排骨湯 | 仙草蜜、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 9 | 一 | 絲瓜香菇粥 | 麻婆豆腐、九層塔炒蛋、香蔥筍絲芽菜、大黃瓜小魚丸湯 | 包子、麥茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 10 | 二 | 薯餅、麥茶 | 肉醬義大利螺絲麵、綠花椰、玉米濃湯 | 檸檬愛玉、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 11 | 三 | 喜瑞爾原味脆片、草莓牛奶 | 香菇高麗菜豬肉飯、黑輪甜豆、海帶芽丸子湯 | 古早味粉圓、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 12 | 四 | 花生吐司、豆漿 | 香菇肉燥、芹菜豆干絲、菜圃蛋、蘿蔔小丸子湯 | 紅豆薏仁湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 13 | 五 | 粿仔湯 | 蘿蔔滷肉、豆干丁炒雪裡紅、蒸蛋、味増小魚洋蔥湯 | 全麥小饅頭、  養生茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 16 | 一 | 白玉香菇瘦肉粥 | 台式打拋豬、舞菇高麗菜、豆腐海帶芽湯 | 米苔目、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 17 | 二 |  | 中秋節放假 |  |  |
| 18 | 三 | 黑糖饅頭、養生茶 | 什錦炒米粉、紅燒南瓜、當歸麵輪排骨湯 | 小花捲、麥茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 19 | 四 | 雞蛋吐司、豆漿 | 麵輪肉燥、小黃瓜炒魚板、蠔油筍片炒木耳、柴魚油豆腐味增湯 | 關東煮、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 20 | 五 | 蔬菜湯餃 | 冬瓜滷肉、蝦仁洋蔥炒蛋、金針菇醬燒木耳絲、蕃茄豆皮湯 | 肉燥湯麵、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 23 | 一 | 玉米吻仔魚粥 | 咖哩豬肉燴飯、鮮姑絲瓜、紫菜蛋花湯 | 仙草蜜、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 24 | 二 | 雜糧小饅頭、牛奶 | 客家粄條湯麵、清燙花椰菜、糖醋豆包 | 冬菜粉絲湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 25 | 三 | 陽春麵 | 瓜子雞肉、蠔油杏苞菇玉米筍、黃瓜炒貢丸、當歸蘿蔔養生湯 | 雞蛋捲、菊花茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 26 | 四 | 奶酥吐司、豆漿 | 豬肉高麗菜水餃、南瓜蘑菇濃湯 | 茶葉蛋、麥茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 27 | 五 | 菠菜餛飩湯 | 洋蔥甜椒雞丁、醋溜土豆絲、胡蘿蔔炒蛋、薑絲冬瓜湯 | 綠豆粉條、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 30 | 一 | 滑蛋瘦肉玉米粥 | 麻醬涼麵、黃瓜雞肉絲、山藥玉米排骨湯 | 鍋燒麵、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。**