**嘉義縣私立資優生幼兒園113學年度第一學期10月份餐點表**

**113年 10 月 1日~113年 10 月 31 日**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | | **早 餐** | **午 餐** | **下午點心** | **自 我 檢 核** |
| 1 | 二 | 小芋頭包、牛奶 | 香椿蛋炒飯、絲瓜炒鮮菇、筍絲排骨湯 ＊ | 紅豆西米露、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 2 | 三 | 絲瓜肉末粥 | 什錦炒冬粉、海帶芽小丸子湯 | 仙草蜜、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 3 | 四 | 蔬菜水餃湯 | 京醬肉絲、魚板蒸蛋、金針菇木耳滷白菜、薑絲冬瓜湯 | 鍋燒麵、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 4 | 五 | 蔬菜湯麵 | 紅糟豬排、炒高麗菜、豆干海帶、山藥丸子湯＊ | 雜糧饅頭、蜂蜜檸檬茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 7 | 一 | 蔬菜鮮菇粥 | 香菇肉燥、三色豆炒蛋、洋蔥燴肉丸、番茄豆腐排骨湯 | 地瓜綠豆湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 8 | 二 | 小菜包、低糖豆漿 | 麻醬涼麵、小黃瓜絲蛋絲、紫菜蛋花湯 | 關東煮、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 9 | 三 | 薯餅、雞蛋牛奶 | 麻婆豆腐、蝦皮炒葫瓜、味増小魚洋蔥湯 ＊ | 雞蛋吐司、決明子茶 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 10 | 四 |  | 雙十節國慶日放假一天 |  | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 11 | 五 | 雞絲麵 | 廣式炒飯、甜椒炒檸檬雞柳、紫菜蛋花湯 | 檸檬愛玉、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 14 | 一 | 滑蛋雞肉粥 | 水餃、酸辣湯✽ | 古早味粉圓、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 15 | 二 | 饅頭、米漿 | 瓜子肉、韭菜炒蛋、蒜炒青 菜、翡翠丸子湯 | 蔬菜水餃湯、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 16 | 三 | 白菜餛飩湯 | 炒客家粄條、當歸雞湯 | 小肉包、菊花蜜茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 17 | 四 | 蔬菜肉絲河粉 | 刈包、冬菜粉絲湯 | 玉米濃湯、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 18 | 五 | 奶酥吐司、低糖豆漿 | 杏苞菇燒肉、菜圃蛋、蒜香高麗菜、冬瓜蛤蠣湯 | 外省湯麵、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 21 | 一 | 玉米吻仔魚粥 | 麵輪肉燥、豆薯炒蛋、糖醋豆包、榨菜肉絲湯 | 全麥饅頭、菊花茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 22 | 二 | 喜瑞爾脆片、  雞蛋牛奶 | 古早味米粉、芹菜炒豆皮、白玉貢丸湯 | 小菜包、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 23 | 三 | 黑糖饅頭、雞蛋牛奶 | 馬鈴薯燉肉、魚板蒸蛋、蒜香小白菜、牛蒡雞湯、 | 香菇肉燥湯麵、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 24 | 四 | 古早味湯麵 | 杏苞菇燒肉、玉米滑蛋、小黃瓜炒雲耳玉米筍、香菇蒜頭雞湯 | 黑輪、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 25 | 五 | 肉絲麵 | 香滷小翅腿、鮮菇木耳燴雞蛋、薑燒絲瓜、金針排骨湯 | 波羅小麵包、桂圓茶水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 28 | 一 | 蘋果麵包、雞蛋牛奶 | 冬瓜魯肉、蔥花蛋、貢丸燴黃瓜、海帶芽吻仔魚湯 | 綠豆粉條、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 29 | 二 | 草莓吐司、低糖豆漿 | 蕃茄豬肉烏龍湯麵、滷蛋＊ | 仙草蜜、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 30 | 三 | 銀絲捲、麥飲 | 瓜仔雞、香滷筍干、蒜味油菜、  當歸蘿蔔雞湯 | 肉羹湯麵、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 31 | 四 | 蘿蔔糕湯 | 香煎魚排、魚香茄子、銀芽四季豆、紫菜蛋花湯 | 雞蛋粉絲湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |

**＊10月10日雙十節為國定假日。**

**✽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。**