**嘉義縣私立資優生幼兒園113學年度第一學期 11月份餐點表**

 **113年 11 月 1日~113年 11 月 30 日**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **日期** |  **早 餐** | **午 餐** | **下午點心** | **自 我 檢 核** |
| 1 | 五 | 蔬菜水餃湯 | 炒烏龍麵、蘿蔔小貢丸湯 ＊ | 紅豆薏仁湯、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 4 | 一 | 吻仔魚瘦肉粥 | 冬瓜滷肉、滷油豆腐、魚板炒小黃瓜、洋蔥豆腐味增湯＊ | 絲瓜鮮菇肉燥麵、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 5 | 二 | 燕麥粥 | 海鮮烏龍湯麵、五香香腸＊ | 蘋果麵包、桂圓茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 6 | 三 | 薯餅、麥茶 | 京醬肉絲、魚板蒸蛋、鮮菇炒絲瓜、冬瓜蛤蜊湯  | 肉燥米粉湯、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 7 | 四 | 草莓吐司、豆漿 | 海帶滷肉、滷豆干、洋蔥炒蛋、大黃瓜丸子湯＊ | 關東煮、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 8 | 五 | 喜瑞爾玉米脆片、牛奶 | 鳳梨洋蔥炒肉片、金沙豆腐、蒜炒紅絲芽菜、紫菜魚板湯 | 雞絲麵、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 11 | 一 | 鮮肉蔬菜粥 | 榨菜豆干炒肉絲、滷筍乾、吻仔魚炒蛋、白菜豆腐湯 | 小肉包、麥茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 12 | 二 | 花生吐司、豆漿 | 什錦炒麵、荷蘭豆炒甜不辣、當歸冬瓜排骨湯 | 茶葉蛋、菊花茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 13 | 三 | 鍋燒意麵 | 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 | 四 | 黑糖饅頭、牛奶 | 香菇肉燥、蕃茄炒蛋、蠔油洋蔥杏苞菇、日式味磳湯 | 小波羅麵包、麥茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 15 | 五 | 芋頭包子、麥茶 | 白玉肉燥、九層塔炒蛋、韭菜炒豆皮、蕃茄豆腐湯 ＊ | 黑輪、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 18 | 一 | 玉米雞茸粥 | 梅干扣肉、滷香菇丸子、雪裡紅炒豆乾丁、甜不辣湯 | 鍋燒麵、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 19 | 二 | 奶酥吐司、米漿 | 白玉肉羹麵、滷豆干海帶＊ | 小米粥、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 20 | 三 | 菠菜湯餃 | 馬鈴薯燉肉、菜圃蛋、木耳炒鮮菇小黃瓜、白菜豆腐湯＊ | 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 | 四 | 雞蛋吐司、豆漿 | 滷蛋半顆、毛豆肉末豆乾丁、芽菜炒四季豆、海帶芽丸子湯 | 玉米濃湯、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 22 | 五 | 肉絲河粉 | 麻婆豆腐、蔥蒜豆皮杏苞菇、蒜炒菜豆、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 |
| 25 | 一 | 魚皮滑蛋粥 | 紅燒豆腐、酸菜炒麵輪、黃瓜炒貢丸、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 |
| 26 | 二 | 牛奶燕麥粥 | 肉醬義大利麵、蒜炒花椰、玉米濃湯＊ | 綠豆甘藷湯、 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 27 | 三 | 雞絲麵 | 鮮菇豬肉燴飯、薑絲冬瓜湯＊ | 花捲、養生茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 28 | 四 | 豆沙包、豆漿 | 糖醋洋蔥魚柳、紅蘿蔔炒蛋、蔥燒豆皮、山藥玉米排骨湯  | 雞蛋粉絲湯、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 29 | 五 | 喜瑞爾營養脆片雞蛋牛奶 | 金瓜炒米粉、冬菜肉燥粉絲湯 | 桂圓紫米紅棗粥、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。**