**嘉義縣私立資優生幼兒園113學年度第一學期 12 月份餐點表**

**113年 12 月 1日~113年 12 月 31 日**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | | **早 餐** | **午 餐** | **下午點心** | **自 我 檢 核** |
| 2 | 一 | 什錦瘦肉粥 | 豆干醬燒肉絲、玉米炒蛋、金珍菇炒絲瓜、蘿蔔貢丸湯 | 雞絲麵線、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 3 | 二 | 麥片粥 | 柴魚昆布肉片烏龍麵、滷蛋＊ | 紅豆薏仁湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 4 | 三 | 意麵 | 麵輪滷肉、金沙豆腐、木耳洋蔥高麗菜、日式味增湯 | 玉米濃湯、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 5 | 四 | 小雜糧包、豆漿 | 香菇肉燥、魚板蒸蛋、三杯杏苞菇、青菜豆腐湯 | 日式關東煮、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 6 | 五 | 黑糖饅頭、養生茶 | 紅糟豬排、豆腐珍菇煲、蔥爆豆芽菜、冬瓜蛤蠣湯 | 雞蛋粉絲湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 9 | 一 | 吻仔魚滑蛋粥 | 蕈菇豬肉燴飯、蠔油九層塔炒甜不辣、筍片排骨湯 ＊ | 小波羅包、冬瓜茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 10 | 二 | 蔬菜水餃湯 | 炒客家板條、金針肉絲湯 ＊ | 綠豆Q圓湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 11 | 三 | 餛飩湯麵 | 梅干扣肉、洋蔥炒蛋、蝦皮炒胡瓜、養生四物湯 | 小菜包、決明子茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 12 | 四 | 花生吐司、豆漿 | 馬鈴薯控肉、蠔油筍絲、小黃瓜炒魚板、洋蔥味增小魚湯 | 蔬菜水餃麵  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 13 | 五 | 貢丸粉絲湯 | 雞肉飯、油豆腐、蒜炒菠菜、薑絲冬瓜湯 | 小芋頭包、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 16 | 一 | 南瓜香菇瘦肉粥 | 白玉香菇肉羹飯、滷海帶豆干＊ | 芋頭米粉湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 17 | 二 | 古早味粿仔湯 | 古早味炒麵、青椒炒香腸、紫菜蛋花湯 | 紅豆紫米粥、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 18 | 三 | 蔬菜河粉 | 五香魚柳、滷蘿蔔、韭菜炒蛋、大黃瓜排骨湯 | 古早味粉圓、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 19 | 四 | 草莓吐司、豆漿 | 咖哩豬肉燴飯、柴魚洋蔥湯＊ | 小草莓饅頭、龍眼蜜茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 20 | 五 | 花捲、麥茶 | 糖醋洋蔥雞丁、紅蘿蔔炒蛋、培根炒銀芽、蛤蠣冬瓜湯 | 紅豆湯圓湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 23 | 一 | 養生菇菇粥 | 五香油豆腐肉燥、蠔油土豆絲鮮菇高麗菜、海帶芽貢丸湯 | 綠豆蒜、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 24 | 二 | 薯條、麥茶 | 麻醬麵、涼拌小黃瓜絲、蘿蔔玉米排骨湯 | 茶葉蛋、菊花枸杞茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 25 | 三 | 肉末玉米粥 | 香椿菇菇炒肉片、芹菜貢丸小炒、蔥花蛋、昆布味增豆腐湯 | 鍋燒意麵、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 26 | 四 | 奶酥吐司、豆漿 | 刈包、冬菜粉絲湯 | 鮮奶珍珠、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 27 | 五 | 雞絲貢丸麵 | 五香肉燥、三色豆炒蛋、蒜炒油菜、牛蒡雞湯 ＊ | 黑輪、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 30 | 一 | 虱目魚皮滑蛋粥 | 豬肉水餃、菜頭湯 | 香菇肉燥湯麵、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 31 | 二 | 米漿 | 螞蟻上樹、山藥玉米排骨湯＊ | 桂圓糯米粥、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類☑水果 |

**✽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。**