**嘉義縣私立資優生幼兒園113學年度第一學期 1月份餐點表**

**114年 1 月 1日~114年 1 月 31 日**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | | **早 餐** | **午 餐** | **下午點心** | **自 我 檢 核** |
| 1 | 三 |  | 元旦放假一天 |  | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 2 | 四 | 雞蛋吐司、  豆漿 | 咖哩豬肉燴飯、蒜炒菠菜、  柴魚湯 | 紅豆意仁湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 3 | 五 | 粿仔湯 | 瓜子雞肉、吻仔魚炒蛋、木耳炒山東白菜、小魚乾洋蔥味增湯 | 黑糖粉圓、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 6 | 一 | 絲瓜鮮菇粥 | 蘿蔔滷肉、糖醋豆包、毛豆玉米炒芋頭丁、紫菜蛋花湯＊ | 鍋燒麵、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 7 | 二 | 薯條、  麥茶 | 台式炒麵、五味香腸、甜不辣蘿蔔湯 | 小肉包、麥茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 8 | 三 | 喜瑞爾脆片、  牛奶 | 麵輪燒肉、蠔油筍乾、金沙豆腐、大黃瓜排骨湯＊ | 肉燥米粉湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 9 | 四 | 花生吐司、  豆漿 | 水餃、  吻仔魚滑蛋豆腐羹 | 綠豆甘藷湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 10 | 五 | 雞絲麵 | 雙菇豬肉燴飯、蠔油芥菜、番茄豆腐湯＊ | 關東煮、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 13 | 一 | 玉米滑蛋肉粥 | 麻婆豆腐、芹菜炒黑木耳豆皮、油蔥高麗、大頭菜丸子湯 ＊ | 紅豆紫米粥、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 14 | 二 | 牛奶麥片粥 | 奶油培根義大利麵、清燙青花椰  ＊ | 銀耳綠豆紅棗湯、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 15 | 三 | 冬菜粉絲湯 | 團圓火鍋 | 鍋燒意麵、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 16 | 四 | 奶酥吐司、  豆漿 | 味噌燒肉、醬燒冬瓜、大黃瓜燴貢丸片、紫菜豆芽蛋花湯 | 黑輪、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 17 | 五 | 喜瑞爾原味脆片、牛奶 | 蔥爆豬柳、紅燒豆腐、小黃瓜炒鮮菇、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 |
| 20 | 一 | 莧菜吻仔魚粥 | 台式打拋豬、九層塔煎蛋、洋蔥味增湯 | 桂圓糯米粥、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 21 | 二 | 雜糧饅頭、  養生茶 | 炒什錦粉絲、  雞蛋豆薯湯 ＊ | 台式鹹粥、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 22 | 三 | 米漿 | 洋芋燉肉、韭菜炒蛋、四季豆炒銀芽、山藥排骨湯 | 玉米濃湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 23 | 四 | 草莓吐司、  豆漿 | 茄汁魚柳、木耳炒三絲、滷貢丸  牛蒡排骨湯 | 粿仔湯、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 24 | 五 | 廣東粥 | 鍋燒意麵、油燜竹篙筍 | 小豆沙、菊花茶  、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 27 | 一 |  | 農曆春節彈性放假 |  | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 28 | 二 |  | 農曆春節 |  | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 29 | 三 |  | 農曆春節 |  | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 30 | 四 |  | 農曆春節 |  | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 31 | 五 |  | 農曆春節 |  | ☑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。**