**嘉義縣私立資優生幼兒園113學年度第二學期 3 月份餐點表**

**114年 3 月 1日~114年 3 月 31 日**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | | **早 餐** | **午 餐** | **下午點心** | **自 我 檢 核** |
| 3 | 一 | 吻仔魚瘦肉粥 | 香菇肉燥、杏苞菇醬燒洋芋、  豆腐蔥花蒸蛋、金針排骨湯 ＊ | 米苔目湯、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 4 | 二 | 粿仔湯 | 什錦古早味粉絲、鮮菇炒小黃瓜、大頭菜貢丸湯 | 小花捲、菊花茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 5 | 三 | 蔬菜肉絲麵 | 打拋豬、蝦米香爆高麗菜、海帶芽豆皮湯 | 關東煮、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 6 | 四 | 草莓吐司、豆漿 | 五香咖哩豬肉燴飯、薑絲冬瓜湯 | 小肉包、桂圓茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 7 | 五 | 鍋燒麵 | 糖醋洋蔥魚柳、紅蘿蔔炒蛋、蒜炒菠菜、山藥玉米排骨湯 ＊ | 紅豆薏仁湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 10 | 一 | 鮮肉蔬菜粥 | 香煎豬排、滷筍乾、九層塔烘蛋、甜不辣湯 ＊ | 茶葉蛋、菊花茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 11 | 二 | 喜瑞爾玉米脆片、  牛奶 | 台式炒麵、海帶豆干、白菜豆腐湯 | 古早味粉圓、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 12 | 三 | 牛奶麥片粥 | 梅干扣肉、滷香菇丸子、雪裡紅炒豆乾丁、紫菜蛋花湯 | 雞絲麵、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 13 | 四 | 花生吐司、豆漿 | 香椿炒飯、洋蔥彩椒炒肉片、絲瓜炒蛋、筍片排骨湯 ＊ | 海苔捲、麥茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 14 | 五 | 薯餅、養生茶 | 香煎魚片、麻婆豆腐、培根炒銀芽、大黃瓜貢丸湯 ＊ | 小波羅麵包、  麥茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 17 | 一 | 雞茸滑蛋粥 | 紅燒肉末豆腐、塔香杏苞菇、蒜炒角豆、牛蒡雞骨湯 ＊ | 黑輪、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 18 | 二 | 黑糖小饅頭、  牛奶 | 紅醬義大利麵、培根高麗菜、南瓜濃湯＊ | 小米粥、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 19 | 三 | 肉燥河粉 | 蔥爆雞柳、蕃茄炒蛋、蒜炒地瓜葉、冬瓜蛤蜊湯 | 外省湯麵、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 20 | 四 | 雞蛋吐司、豆漿 | 麵輪滷肉、芹菜甜不辣、蒜炒油菜、小魚乾洋蔥味增湯＊ | 皮蛋瘦肉粥、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 21 | 五 | 饅頭、米漿 | 瓜子雞肉、蔥仔蛋、蒜炒雙花椰、吻仔魚豆腐羹 | 鍋燒麵、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 24 | 一 | 南瓜瘦肉粥 | 小貢丸肉燥、蠔油馬鈴薯、香菇丁炒毛豆玉米、紫菜蛋花湯 | 粿仔湯、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 25 | 二 | 小菜包、麥茶 | 金瓜炒米粉、糖醋豆包、當歸雞湯 ＊ | 桂圓紫米紅棗粥、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 26 | 三 | 雞絲麵 | 香菇滷肉、玉米滑蛋、銀芽炒四季豆、蘿蔔排骨湯 | 鮮奶粉圓、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 27 | 四 | 奶酥吐司、豆漿 | 雞肉飯、淡味甜酸菜、滷油豆腐、大頭菜雞骨湯 | 綠豆甘藷湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 28 | 五 | 喜瑞爾營養脆片  牛奶 | 肉燥、蝦仁鳳梨木耳小黃瓜、筊白筍紅絲、日式味磳豆腐湯 | 絲瓜豆簽羹、水果、 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 31 | 一 | 廣東粥 | 蘿蔔燒肉、酸菜炒麵輪、魚板蒸蛋、大頭菜排骨湯 ＊ | 玉米濃湯、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。**