**嘉義縣私立資優生幼兒園113學年度第二學期 7月份餐點表**

**114年 7月 1日~113年 7 月 31 日**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | | **早 餐** | **午 餐** | **下午點心** | **自 我 檢 核** |
| 1 | 二 | 燕麥粥 | 什錦炒麵、香酥甜不辣、紫菜蛋花湯 | 綠豆沙西米露、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 2 | 三 | 粿仔條湯 | 豬肉鮮姑燴飯、蒜香油菜、排骨冬瓜湯 ＊ | 大麵羹、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 3 | 四 | 草莓吐司、豆漿 | 豆干炒肉絲、鮮菇炒小黃瓜、菜圃烘蛋、味增柴魚湯＊ | 仙草蜜、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 4 | 五 | 黑糖饅頭、牛奶 | 蘿蔔滷肉、榨菜炒豆芽、黃瓜炒貢丸、山藥玉米排骨湯 | 鮮奶珍珠、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 7 | 一 | 雞茸玉米粥 | 彩椒雞柳、芹菜炒豆包、蔥仔蛋  、脆筍排骨湯 | 紅豆意仁湯、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 8 | 二 | 喜瑞爾脆片  雞蛋牛奶 | 螞蟻上樹、牛蒡養生蔬菜湯 ＊ | 小饅頭、菊花茶  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 9 | 三 | 雞絲麵 | 咖哩豬肉飯、吻魚莧菜湯 | 大黑輪、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 10 | 四 | 奶酥吐司、豆漿 | 醬瓜滷肉、韭菜炒蛋、炒高麗  菜、翡翠吻仔魚湯 ＊ | 蘋果麵包、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 11 | 五 | 白菜水餃湯 | 香菇肉燥、金沙豆腐、開陽白菜、大黃瓜排骨湯 | 日式關東煮、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 14 | 一 | 皮蛋瘦肉粥 | 香椿洋蔥炒飯、九層塔炒蛋、海帶  根醬爆肉絲、薑絲冬瓜湯＊ | 米台目湯、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 15 | 二 | 薯餅、麥茶 | 日式柴魚烏龍湯麵、蛋半顆 | 草莓饅頭、冬瓜茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 16 | 三 | 米漿、米果 | 梅干扣肉、蠔油塔香杏苞菇、  蒜香油菜、蘿蔔小貢丸湯 ＊ | 雞絲麵、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 17 | 四 | 雞蛋吐司、豆漿 | 水餃、當歸麵輪雞湯 | 紅豆西米露、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 18 | 五 | 牛奶燕麥粥 | 炸醬麵、涼拌小黃瓜絲、雞蛋絲  、海帶芽小丸子湯 | 古早味粉圓、  水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 21 | 一 | 滑蛋吻仔魚粥 | 麻婆豆腐、鳳梨木耳炒洋菇、四季豆炒銀芽、洋蔥味增小魚湯 | 小菜包、麥茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 22 | 二 | 芋頭包子、養生茶 | 炒金瓜米粉、燴三絲、冬瓜蛤蠣湯＊ | 綠豆粉條、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 23 | 三 | 鍋燒麵 | 毛豆乾丁炒肉末、玉米炒蛋、蒜香高麗菜、蘿蔔魚丸湯 ＊ | 小波蘿麵包、  麥茶、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 24 | 四 | 花生吐司、豆漿 | 蔥爆雞柳、紅絲炒蛋、蝦皮炒弧瓜、豆薯絲蛋花湯 | 檸檬愛玉、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 25 | 五 | 喜瑞爾原味脆片、牛奶 | 洋芋燉肉、吻仔魚炒蛋、魚香茄子、白菜豆腐湯 | 油豆腐細粉湯、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 28 | 一 |  | 幼兒園放暑假 |  | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 29 | 二 |  | 幼兒園放暑假 |  | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 30 | 三 | 香菇肉末粥 | 蔥爆豬肉燴飯、韭菜甜不辣、榨菜肉絲湯 | 仙草蜜、水果 | ☑全穀根莖類☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類☑水果 |
| 31 | 四 | 意麵 | 油豆腐滷肉、糖醋豆包、金針菇炒絲瓜、蔬菜餛飩湯 | 茶葉蛋、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。**