台灣基督長老教會朴子教會附設嘉義縣私立東明幼兒園

111學年度第一學期1月份餐點表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 營養早餐 | 營養午餐 | 下午點心 | 每日餐點均含四大類食物 |
| 3 | 二 | 清粥小菜 | 白米飯、蠔油小雞腿、時令蔬菜、白菜豆腐湯、水果 | 紅燒麵 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 4 | 三 | 蘿蔔糕、蛋花湯 | 漢堡、玉米濃湯、水果 | 綜合圓甜湯 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 5 | 四 | 吐司、豆漿 | 香菇肉燥飯、時令蔬菜、冬瓜湯、水果 | 鍋燒意麵 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 6 | 五 | 玉米肉粥 | 義大利蘑菇麵、玉米排骨湯、水果 | 綠豆薏仁湯 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 7 | 六 | 花捲、米漿 | 白米飯、時令蔬菜、三杯雞、蘿蔔湯、水果 | 肉燥湯麵 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 9 | 一 | 清粥小菜 | 香樁炒麵、綜合湯、水果 | 紅豆湯 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 10 | 二 | 雞絲蛋麵 | 白米飯、爌肉、時令蔬菜、味噌豆腐湯、水果 | 肉羹 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 11 | 三 | 草莓吐司、豆漿 | 什錦烏龍湯麵、水果 | 八寶粥 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 12 | 四 | 日式拉麵 | 白米飯、紅燒豬柳、時令蔬菜、三絲湯、水果 | 蛋餅 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 13 | 五 | 牛奶脆片 | 豬肉滑蛋燴飯、玉米湯、水果 | 綜合滷味 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 16 | 一 | 蔬菜粥 | 地瓜飯、時令蔬菜、蔥花蛋、山藥湯、水果 | 什錦拉麵 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 17 | 二 | 吐司沙拉、牛奶 | 香菇肉羹麵、水果 | 燒仙草 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 18 | 三 | 營養拉麵 | 黃金肉絲蛋炒飯、黃金蜆湯、水果 | 鮮蔬一口餃 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 19 | 四 | 皮蛋瘦肉粥 | 白米飯、梅干扣肉、時令蔬菜、翡翠濃湯、水果 | 饅頭、豆漿 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 1月20日（五）~1月27日（五）春節放假 | | | | | |
| 30 | 一 | 黑糖饅頭、牛奶 | 白米飯、時令蔬菜、酸菜糖麵腸、味噌海帶湯、水果 | 蘿蔔糕湯 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 31 | 二 | 魚片粥 | 什錦炒麵、鮮菇湯、水果 | 葡萄吐司  冬瓜茶 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |

★~本園一律使用國產豬、牛肉食材~★

★~每週一 蔬食健康又環保~★