台灣基督長老教會朴子教會附設嘉義縣私立東明幼兒園

112學年度第一學期8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 |
| 1 | 二 | 鍋燒麵 | 白米飯、滷肉、時令蔬菜、雙蘿湯、水果 | 紅豆湯圓 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 2 | 三 | 清粥、麵筋 | 蘑菇鐵板麵、青菜豆腐湯、水果 | 冬瓜粉圓 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 3 | 四 | 牛奶薏仁 | 肉燥飯、時令蔬菜、大黃瓜高湯、水果 | 綜合滷味 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 4 | 五 | 草莓吐司、豆漿 | 家常香菇肉羹飯、水果 | 蘿蔔糕湯 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 7 | 一 | 黑糖饅頭  牛奶 | 白米飯、酸菜糖麵腸、時令蔬菜、鮮菇湯、水果 | 仙草蜜 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 8 | 二 | 滑蛋瘦肉粥 | 什錦烏龍湯麵、水果 | 雞蛋布丁 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 9 | 三 | 雞絲蛋麵 | 白飯、蒜泥白肉、時令蔬菜、魚丸湯、水果 | 香菇肉羹 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 10 | 四 | 吐司、玉米濃湯 | 雞肉咖哩飯、金針肉絲湯、水果 | 肉末蔬菜粥 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 11 | 五 | 鍋燒意麵 | 紫米飯、洋蔥豬柳、時令蔬菜、番茄蛋花湯、水果 | 花卷、米漿 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 14 | 一 | 豆腐羹 | 炒米粉、鮮筍湯、水果 | 蔬菜粥 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 15 | 二 | 西式湯餃 | 白米飯、日式豬排、時令蔬菜、味噌湯、水果 | 紅豆包、豆漿 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 16 | 三 | 奶酥吐司、麥茶 | 奶香野菇義大利麵、玉米濃湯、水果 | 蘿蔔肉末粥 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 17 | 四 | 日式拉麵 | 白米飯、客家小炒、時令蔬菜、黃金蜆湯、水果 | 芋香西米露 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 18 | 五 | 地瓜粥、滷肉燥 | 燕麥飯、洋蔥燒雞、時令蔬菜、鮮魚湯、水果 | 草莓吐司  冬瓜茶 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 21 | 一 | 絲瓜麵線 | 白米飯、糖醋紅燒豆腐、時令蔬菜、冬瓜湯、水果 | 綠豆地瓜湯 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 22 | 二 | 飯糰、蛋花湯 | 漢堡、玉米大骨湯、水果 | 關東煮 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 23 | 三 | 魩仔魚粥 | 什錦肉絲炒麵、馬鈴薯排骨湯、水果 | 蛋餅 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 24 | 四 | 餛飩湯麵 | 豬肉滑蛋燴飯、蘿蔔湯、水果 | 吐司  玉米濃湯 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 25 | 五 | 饅頭、牛奶 | 白米飯、香筍爌肉、時令蔬菜、三絲湯、水果 | 檸檬愛玉 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 28 | 一 | 香蔬雞絲麵 | 五色炒飯、薑絲冬瓜湯、水果 | 綠豆薏仁 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 29 | 二 | 果醬吐司、豆漿 | 炒烏龍麵、滷蛋、竹筍排骨湯、水果 | 豆花 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 30 | 三 | 廣東粥 | 地瓜飯、茄汁豬肉、時令蔬菜、貢丸湯、水果 | 魚片粥 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 31 | 四 | 豆菜麵 | 糙米飯、蠔油小雞腿、時令蔬菜、蛤蠣湯、水果 | 酸辣湯餃 | ☑全榖根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |

★~本園一律使用國產豬肉食材~★

★~每週一 蔬食健康又環保~★