

台灣基督長老教會朴子教會附設嘉義縣私立東明幼兒園
113 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
5	一	香蔬雞絲麵	五色炒飯、薑絲冬瓜湯、 火龍果	黑糖綠豆	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
6	二	玉米濃湯	白米飯、香菇肉燥、時蔬、雙蘿湯、 鳳梨	紅豆湯圓	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
7	三	清粥、麵筋	蘑菇鐵板麵、青菜豆腐湯、 火龍果	冬瓜粉圓	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
8	四	牛奶脆片	糙米飯、蠔油小雞腿、時蔬、大黃瓜高湯、 鳳梨	綜合滷味	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
9	五	草莓吐司、豆漿	地瓜飯、茄汁豬肉、時蔬、貢丸湯、 火龍果	蘿蔔糕湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
12	一	黑糖饅頭 牛奶	白米飯、酸菜糖麵腸、時蔬、鮮菇湯、 鳳梨	蛋花冬粉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
13	二	滑蛋瘦肉粥	什錦烏龍湯麵、滷鵪鶉蛋、 芭樂	雞蛋布丁	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
14	三	雞絲蛋麵	白飯、蒜泥白肉、時蔬、魚丸湯、 紅龍果	香菇肉羹	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
15	四	吐司、玉米濃湯	小米飯、雞肉咖哩、金針肉絲湯、 鳳梨	肉末蔬菜粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
16	五	鍋燒意麵	紫米飯、洋蔥豬柳、時蔬、番茄蛋花湯、 紅龍果	花卷、米漿	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
19	一	豆腐羹	白米飯、糖醋馬鈴薯、時蔬、紫菜湯、 紅龍果	蔬菜粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
20	二	西式湯餃	白米飯、日式豬排、時蔬、小魚干味噌湯、 芭樂	紅豆包、豆漿	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
21	三	果醬吐司、麥茶	奶香野菇義大利麵、玉米濃湯、 蘋果	蘿蔔肉末粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
22	四	日式拉麵	白米飯、瓜瓜蒸肉、時蔬、黃金蚬湯、 鳳梨	芋香西米露	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
23	五	地瓜粥、滷肉燥	燕麥飯、洋蔥燒雞、時蔬、鮮筍湯、 紅龍果	草莓吐司 冬瓜茶	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
26	一	絲瓜麵線	白米飯、滷桂竹筍、時蔬、海帶芽湯、 蘋果	綠豆地瓜湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
27	二	魷仔魚粥	豬肉漢堡、玉米大骨湯、 蘋果	關東煮	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
28	三	飯糰	什錦肉絲炒麵、馬鈴薯排骨湯、 蘋果	豆花	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
29	四	餛飩湯麵	紫米飯、腐乳焗雞、時蔬、鮮魚湯、 蘋果	吐司 玉米濃湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
30	五	饅頭、牛奶	白米飯、味噌燒肉片、時蔬、三絲湯、 香吉士	檸檬愛玉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果

★~本園一律使用國產豬肉食材~★

★~每週一 蔬食健康又環保~★