

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 11 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	五	玉米濃湯	白米飯、香菇肉燥、時蔬、雙蘿湯、 <input type="checkbox"/> 水果	紅豆湯	<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
4	一	黑糖饅頭 牛奶	白米飯、酸菜糖麵腸、時蔬、鮮菇湯、 <input type="checkbox"/> 水果	營養蛋餅	<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
5	二	滑蛋瘦肉粥	什錦烏龍湯麵、玉米炒蛋、 <input type="checkbox"/> 水果	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
6	三	雞絲蛋麵	白米飯、蒜泥白肉、時蔬、魚丸湯、 <input type="checkbox"/> 水果	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
7	四	吐司、玉米濃湯	小米飯、雞肉咖哩、雙色花菜、金針肉絲湯、 <input type="checkbox"/> 水果	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
8	五	鍋燒意麵	紫米飯、洋蔥豬柳、時蔬、番茄蛋花湯、 <input type="checkbox"/> 水果	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
11	一	豆腐羹	白米飯、糖醋馬鈴薯、時蔬、紫菜湯、 <input type="checkbox"/> 水果	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
12	二	西式湯餃	白米飯、日式豬排、時蔬、小魚干味噌湯、 <input type="checkbox"/> 水果	饅頭、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
13	三	果醬吐司、麥茶	奶香義大利麵、炒鮮菇、玉米濃湯、 <input type="checkbox"/> 水果	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
14	四	日式拉麵	白米飯、瓜瓜蒸肉、時蔬、黃金蚬湯、 <input type="checkbox"/> 水果	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
15	五	地瓜粥、滷肉燥	燕麥飯、洋蔥燒雞、時蔬、鮮筍湯、 <input type="checkbox"/> 水果	草莓吐司 養生茶	<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
18	一	絲瓜麵線	白米飯、滷桂竹筍、時蔬、海帶芽湯、 <input type="checkbox"/> 水果	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
19	二	魷仔魚粥	白米飯、腐乳焗雞、時蔬、玉米大骨湯、 <input type="checkbox"/> 水果	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
20	三	傳統飯糰	什錦肉絲炒麵、時蔬、馬鈴薯排骨湯、 <input type="checkbox"/> 水果	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
21	四	餛飩湯麵	紫米飯、味噌燒肉片、時蔬、鮮魚湯、 <input type="checkbox"/> 水果	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
22	五	饅頭、牛奶	白米飯、蠔油小雞腿、時蔬、三絲湯、 <input type="checkbox"/> 水果	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
25	一	香蔬雞絲麵	五色炒飯、三色蛋、薑絲冬瓜湯、 <input type="checkbox"/> 水果	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
26	二	清粥、麵筋	蘑菇鐵板麵、炒銀芽、青菜豆腐湯、 <input type="checkbox"/> 水果	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
27	三	牛奶脆片	糙米飯、馬鈴薯燉肉、時蔬、大黃瓜高湯、 <input type="checkbox"/> 水果	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
28	四	蛋花冬粉	感恩節烤火雞餐、時蔬、大頭菜湯、 <input type="checkbox"/> 水果	葡萄吐司 麥茶	<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
29	五	草莓吐司、豆漿	地瓜飯、茄汁豬肉、時蔬、貢丸湯、 <input type="checkbox"/> 水果	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

★~本園一律使用國產豬肉食材~★

★~每週一 蔬食健康又環保~★