

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 10 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	玉米濃湯	糙米飯、香菇肉燥、時蔬、雙蘿湯、 <b>水果</b>	紅豆薏仁	<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
2	三	清粥、麵筋	蘑菇鐵板麵、炒銀芽、青菜豆腐湯、 <b>水果</b>	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
3	四	草莓吐司、豆漿	白米飯、蠔油小雞腿、時蔬、大黃瓜高湯、 <b>水果</b>	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
4	五	牛奶脆片	地瓜飯、茄汁豬肉、時蔬、貢丸湯、 <b>水果</b>	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
7	一	黑糖饅頭 牛奶	白米飯、酸菜糖麵腸、時蔬、鮮菇湯、 <b>水果</b>	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
8	二	滑蛋瘦肉粥	什錦烏龍湯麵、玉米炒蛋、 <b>水果</b>	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
9	三	雞絲蛋麵	白米飯、三杯雞丁、時蔬、魚丸湯、 <b>水果</b>	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
10	四	雙十節放假一天			
11	五	吐司、玉米濃湯	小米飯、雞肉咖哩、雙色花菜、金針肉絲湯、 <b>水果</b>	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
14	一	西式湯餃	白米飯、糖醋馬鈴薯、時蔬、紫菜湯、 <b>水果</b>	鮮蔬湯麵	<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	二	豆腐羹	燕麥飯、日式豬排、時蔬、小魚干味噌湯、 <b>水果</b>	饅頭 決明子茶	<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
16	三	果醬吐司、麥茶	奶香野菇義大利麵、三色炒蛋、玉米濃湯、 <b>水果</b>	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
17	四	日式拉麵	白米飯、瓜瓜蒸肉、時蔬、黃金蚬湯、 <b>水果</b>	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
18	五	地瓜粥、滷肉燥	白米飯、洋蔥燒雞、時蔬、鮮筍湯、 <b>水果</b>	草莓吐司 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
21	一	絲瓜麵線	白米飯、香菇素燥、時蔬、海帶芽湯、 <b>水果</b>	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
22	二	魷仔魚粥	白米飯、咕咾肉、時蔬、玉米大骨湯、 <b>水果</b>	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
23	三	傳統飯糰	什錦肉絲炒麵、時蔬、馬鈴薯排骨湯、 <b>水果</b>	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
24	四	餛飩湯麵	薏仁飯、香酥豆乳雞、時蔬、鮮魚湯、 <b>水果</b>	紅豆豆花	<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
25	五	饅頭、牛奶	白米飯、味噌燒肉片、時蔬、三絲湯、 <b>水果</b>	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
28	一	營養雞蛋麵	白米飯、白菜燴百菇、薑絲冬瓜湯、 <b>水果</b>	燒仙草	<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	二	三明治、豆漿	紫米飯、洋蔥豬柳、時蔬、番茄蛋花湯、 <b>水果</b>	擔仔麵	<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	三	雞茸粥	家常什錦肉羹麵、滷海帶、 <b>水果</b>	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
31	四	花卷、米漿	白米飯、竹筍炒肉絲、時蔬、金針湯、 <b>水果</b>	鍋燒意麵	<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~★