

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 12 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
2	一	花捲、牛奶	白米飯、滷桂竹筍、時蔬、三絲湯、 水果	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
3	二	蘿蔔糕湯	雞柳什錦燴飯、時蔬、黃瓜小丸子湯、 水果	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
4	三	清粥、紅燒豆腐	麻醬乾麵、時蔬、冬瓜蛤蠣湯、 水果	傳統豆花	<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
5	四	草莓吐司、米漿	小米飯、蘿蔔燒肉、時蔬、枸杞山藥湯、 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
6	五	牛奶脆片	白米飯、爌肉、時蔬、小魚干味噌湯、 水果	綠豆薏仁	<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
9	一	黑糖饅頭、牛奶	白米飯、香菇素燥、時蔬、金針菇湯、 水果	廣東粥	<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
10	二	什錦細粉	肉絲炒麵、炒銀芽、香菇雞湯、 水果	紅豆薏仁湯	<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
11	三	青菜餛飩麵	燕麥飯、糖醋肉片、時蔬、紫菜蛋花湯、 水果	米苔目湯	<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	四	葡萄吐司、豆漿	白米飯、京醬豬柳、時蔬、紅白雙蔔湯、 水果	八寶粥	<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
13	五	地瓜粥、小菜	白米飯、雞肉咖哩、青花菜、鮮魚湯、 水果	火腿吐司 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
16	一	蔬菜粥	木須炒麵、時蔬、冬瓜湯、 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
17	二	豆腐羹	白米飯、瓜瓜蒸肉、時蔬、鮮筍湯、 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
18	三	滑蛋瘦肉粥	什錦烏龍湯麵、玉米炒蛋、 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
19	四	雞絲蛋麵	白米飯、豬排、白菜滷、芹珠貢丸湯、 水果	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
20	五	傳統飯糰	燕麥飯、洋蔥燒雞、時蔬、玉米大骨湯、 水果	麻油麵線	<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	一	地瓜粥、麵筋	五色炒飯、時蔬、金針湯、 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
24	二	蘿蔔糕蔬菜湯	鐵板麵、炒鮮菇、馬鈴薯排骨湯、 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
25	三	營養拉麵	白米飯、蠔油小雞腿、時蔬、鮮魚湯、 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	四	饅頭、豆漿	地瓜飯、香滷肉燥、時蔬、大頭菜湯、 水果	山藥排骨粥	<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
27	五	清粥小菜	紫米飯、三杯雞丁、時蔬、青菜豆腐湯、 水果	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
30	一	饅頭、牛奶	白米飯、醬燒冬瓜、時蔬、海帶芽味噌湯、 水果	鮮蔬拉麵	<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
31	二	玉米濃湯	小米飯、腐乳雞、時蔬、菜頭湯、 水果	牛奶西米露	<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

★~本園一律使用國產豬、牛肉食材~

★~每週一 蔬食健康又環保~★