

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"/> 無籽黑葡萄 | 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"/> 蘋果 | 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"/> 蘋果 | 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"/> 蘋果 | 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"/> 橘子 | 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"/> 蘋果 | 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"/> 蘋果 | 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、白菜滷、小魚干味噌湯、 <input type="checkbox"/> 橘子 | 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 | 葡萄吐司、麥茶 | 奶香義大利麵、炒鮮菇、玉米濃湯、 <input type="checkbox"/> 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 |
| 14 | 四 | 日式拉麵 | 白米飯、瓜瓜蒸肉、時蔬、黃金蚬湯、 <input type="checkbox"/> 橘子 | 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"/> 蘋果 | 果醬吐司 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"/> 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 |
| 19 | 二 | 魷仔魚粥 | 白米飯、腐乳焗雞、時蔬、玉米大骨湯、 <input type="checkbox"/> 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 |
| 20 | 三 | 傳統飯糰 | 什錦肉絲炒麵、時蔬、馬鈴薯排骨湯、 <input type="checkbox"/> 柳丁 | 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"/> 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 |
| 22 | 五 | 饅頭、牛奶 | 白米飯、蠔油小雞腿、時蔬、三絲湯、 <input type="checkbox"/> 橘子 | 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"/> 蘋果 | 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"/> 柳丁 | 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"/> 蘋果 | 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"/> 蘋果 | 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 | 火腿三明治 豆漿 | 地瓜飯、茄汁豬肉、時蔬、貢丸湯、 <input type="checkbox"/> 橘子 | 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~★