

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 1 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	三	元旦放假一天				
2	四	蘿蔔糕湯	雞柳什錦燴飯、時蔬、黃瓜小丸子湯、 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">橘子</span>	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	
3	五	清粥、紅燒豆腐	麻醬乾麵、時蔬、冬瓜蛤蠣湯、 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">柳丁</span>	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	
6	一	黑糖饅頭、牛奶	白米飯、酸菜甜麵腸、時蔬、金針菇湯、 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">橘子</span>	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	
7	二	地瓜粥、小菜	家常肉絲炒麵、時蔬、香菇雞湯、 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">柳丁</span>	蔬菜蛋餅	<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	
8	三	青菜餛飩麵	燕麥飯、三杯肉片、時蔬、紫菜蛋花湯、 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">橘子</span>	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	
9	四	吐司、豆漿	白米飯、紅燒豬柳、時蔬、紅白雙蔔湯、 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">橘子</span>	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	
10	五	麻油麵線	白米飯、雞肉咖哩、青花菜、鮮魚湯、 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">橘子</span>	火腿吐司	<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	一	蔬菜粥	白米飯、糖醋馬鈴薯、時蔬、紫菜湯、 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">水果</span>	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	
14	二	草莓吐司、米漿	鐵板麵、炒鮮菇、馬鈴薯排骨湯、 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">橘子</span>	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	
15	三	豆腐羹	白米飯、瓜瓜蒸肉、時蔬、海帶芽味噌湯、 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">水果</span>	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	
16	四	飯糰	什錦肉羹麵、滷海帶、 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">橘子</span>	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	
17	五	雞絲蛋麵	小米飯、蘿蔔燒肉、時蔬、枸杞山藥湯、 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">橘子</span>	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	
20	一	地瓜粥、麵筋	五色炒飯、三色蛋、鮮菇湯、 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">芭樂</span>	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	
21	二	蘿蔔糕蔬菜湯	紫米飯、腐乳雞、時蔬、青菜豆腐湯、 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">芭樂</span>	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	
22	三	營養拉麵	白米飯、蠔油小雞腿、時蔬、大頭菜湯、 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">柳丁</span>	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	
23	四	山藥排骨粥	地瓜飯、香菇肉燥、時蔬、金針肉絲湯、 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">芭樂</span>	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	
24	五	牛奶脆片	團圓火鍋餐+餐盒、 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;">柳丁</span>		<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~★