

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 學年度第二學期 2 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
3	一	黑糖饅頭 牛奶	白米飯、酸菜糖麵腸、時蔬、鮮菇湯、 柳丁	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
4	二	滑蛋瘦肉粥	什錦烏龍湯麵、滷蛋、 柳丁	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
5	三	雞絲蛋麵	白米飯、蘿蔔燉肉、時蔬、魚丸湯、 橘子	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
6	四	吐司、玉米濃湯	小米飯、雞肉咖哩、青花菜、金針肉絲湯、 柳丁	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
7	五	鍋燒意麵	紫米飯、洋蔥豬柳、時蔬、柴魚湯、 柳丁	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
8	六	玉米濃湯	白米飯、茄汁豬肉、時蔬、雙蘿湯、 柳丁	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
10	一	豆腐羹	白米飯、素肉燥、時蔬、紫菜湯、 橘子	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
11	二	西式湯餃	白米飯、日式豬排、白菜滷、小魚干味噌湯、 柳丁	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
12	三	葡萄吐司、麥茶	奶香義大利麵、炒鮮菇、玉米濃湯、 橘子	紅豆小湯圓	<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
13	四	日式拉麵	白米飯、瓜瓜蒸肉、時蔬、黃金蚬湯、 柳丁	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
14	五	地瓜粥、滷肉燥	燕麥飯、洋蔥燒雞、時蔬、鮮筍湯、 橘子	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
17	一	絲瓜麵線	白米飯、滷桂竹筍、時蔬、海帶芽湯、 柳丁	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
18	二	魷仔魚粥	白米飯、腐乳雞、時蔬、貢丸湯、 柳丁	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
19	三	傳統飯糰	什錦肉絲炒麵、時蔬、馬鈴薯排骨湯、 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
20	四	餛飩湯麵	紫米飯、味噌燒肉片、時蔬、鮮魚湯、 柳丁	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
21	五	饅頭、牛奶	白米飯、蠔油小雞腿、時蔬、三絲湯、 蘋果	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
24	一	香蔬雞絲麵	五色炒飯、三色蛋、薑絲冬瓜湯、 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
25	二	清粥、麵筋	蘑菇鐵板麵、炒銀芽、青菜豆腐湯、 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
26	三	牛奶脆片	糙米飯、馬鈴薯燉肉、時蔬、大黃瓜高湯、 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
27	四	蛋花冬粉	地瓜飯、香菇肉燥、時蔬、大頭菜湯、 柳丁	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

★~本園一律使用國產豬肉食材~★

★~每週一 蔬食健康又環保~★