

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

★~本園一律使用國產豬、牛肉食材~★

★~每週一 蔬食健康又環保~★