

台灣基督長老教會朴子教會附設嘉義縣私立東明幼兒園

114 學年度第一學期 8 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		~放暑假~		
4	一	雞絲蛋麵	白米飯、滷桂竹筍、時蔬、三絲湯、 水果	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
5	二	小饅頭、牛奶	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
6	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
7	四	關東煮	小米飯、蘿蔔燒肉、時蔬、枸杞山藥湯、 水果	草莓吐司 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	五	蘿蔔糕湯	白米飯、紅燒滷肉、時蔬、小魚干味噌湯、 水果	仙草蜜	<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	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
12	二	地瓜粥、小菜	鮮蔬肉絲炒麵、香菇雞湯、 水果	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
13	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
14	四	豆腐羹	白米飯、京醬豬柳、時蔬、紅白雙筍湯、 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
15	五	什錦細粉	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
18	一	蔬菜粥	白米飯、醬燒冬瓜、時蔬、海帶芽味噌湯、 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
19	二	吐司、豆漿	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
20	三	滑蛋瘦肉粥	什錦烏龍湯麵、滷蛋、 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
21	四	鮮蔬拉麵	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
22	五	絲瓜麵線	燕麥飯、洋蔥燒雞、時蔬、柴魚湯、 水果	傳統飯糰	<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	養生粥	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
26	二	蘿蔔糕蔬菜湯	茄汁義大利麵、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
27	三	饅頭、豆漿	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
28	四	營養拉麵	地瓜飯、香滷肉燥、時蔬、蘿蔔肉片湯、 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
29	五	西式湯餃	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

★~本園一律使用國產豬、牛肉食材~★

★~每週一 蔬食健康又環保~★