

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 9 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	一	饅頭、牛奶	白米飯、糖醋馬鈴薯、時蔬、三絲湯、 水果	仙草蜜	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
2	二	玉米濃湯	雞柳什錦燴飯、時蔬、黃瓜小丸子湯、 水果	鍋燒意麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
3	三	清粥、紅燒豆腐	麻醬乾麵、時蔬、冬瓜蛤蠣湯、 水果	草莓吐司 米漿	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
4	四	養生粥	小米飯、蘿蔔燒肉、時蔬、枸杞山藥湯、 水果	傳統豆花	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
5	五	牛奶脆片	白米飯、京醬豬柳、時蔬、小魚干味噌湯、 水果	關東煮	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
8	一	什錦細粉	白米飯、酸菜甜麵腸、時蔬、金針菇湯、 水果	檸檬愛玉	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
9	二	營養鹹粥	什錦肉絲炒麵、香菇雞湯、 水果	紅豆薏仁湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
10	三	青菜餛飩麵	燕麥飯、三杯肉片、時蔬、紫菜蛋花湯、 水果	廣東粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
11	四	吐司、豆漿	白米飯、紅燒豬柳、時蔬、紅白雙蔔湯、 水果	米苔目湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
12	五	地瓜粥、小菜	白米飯、雞肉咖哩、時蔬、鮮魚湯、 水果	冬瓜菜燕	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
15	一	蔬菜粥	木須炒麵、時蔬、冬瓜湯、 水果	飯糰	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
16	二	雞絲蛋麵	白米飯、糖醋雞丁、時蔬、味噌豆腐湯、 水果	日式拉麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
17	三	豆腐羹	白米飯、瓜瓜蒸肉、時蔬、玉米大骨湯、 水果	黑糖綠豆	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
18	四	絲瓜麵線	白米飯、日式豬排、時蔬、芹珠貢丸湯、 水果	綜合滷味	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
19	五	肉末蔬菜粥	炸醬麵、時蔬、竹筍湯、 水果	果醬吐司 麥茶	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
22	一	地瓜粥、麵筋	五色炒飯、鮮菇湯、 水果	冬瓜粉圓	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
23	二	蘿蔔糕蔬菜湯	茄汁義大利麵、馬鈴薯排骨湯、 水果	蔬菜蛋餅	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
24	三	營養拉麵	白米飯、蠔油小雞腿、時蔬、紫菜蛋花湯、 水果	紅豆湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
25	四	山藥排骨粥	地瓜飯、香菇肉燥、時蔬、金針湯、 水果	蛋花冬粉	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
26	五	清粥小菜	紫米飯、三杯雞丁、時蔬、青菜豆腐湯、 水果	布丁	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
30	二	肉燥麵	白米飯、什錦家常肉羹、時蔬、 水果	綠豆薏仁	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 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~★