

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 10 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	玉米濃湯	糙米飯、香菇肉燥、時蔬、雙蘿湯、 水果	冬瓜粉圓	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
2	四	清粥、麵筋	蘑菇鐵板麵、炒銀芽、青菜豆腐湯、 水果	綜合滷味	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
3	五	吐司、豆漿	白米飯、蠔油小雞腿、時蔬、大黃瓜高湯、 水果	紅豆湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
6	一	中秋節放假一天			
7	二	滑蛋瘦肉粥	什錦烏龍湯麵、鵪鶉蛋、 水果	傳統飯糰	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
8	三	雞絲蛋麵	白米飯、三杯雞丁、時蔬、魚丸湯、 水果	香菇肉羹	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
9	四	玉米濃湯	小米飯、雞肉咖哩、青花菜、金針肉絲湯、 水果	肉末蔬菜粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
10	五	雙十節放假一天			
13	一	西式湯餃	白米飯、糖醋馬鈴薯、時蔬、紫菜湯、 水果	鮮蔬湯麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
14	二	豆腐羹	燕麥飯、日式豬排、時蔬、小魚干味噌湯、 水果	饅頭 決明子茶	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
15	三	蘿蔔肉末粥	奶香野菇義大利麵、時蔬、玉米濃湯、 水果	果醬吐司 麥茶	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
16	四	日式拉麵	白米飯、瓜瓜蒸肉、時蔬、黃金蜆湯、 水果	芋香西米露	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
17	五	地瓜粥、滷肉燥	白米飯、洋蔥燒雞、時蔬、鮮筍湯、 水果	蛋花冬粉	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
20	一	絲瓜麵線	白米飯、香菇素燥、時蔬、海帶芽湯、 水果	綠豆地瓜湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
21	二	魷仔魚粥	白米飯、咕咾肉、時蔬、玉米大骨湯、 水果	關東煮	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
22	三	蘿蔔糕湯	什錦肉絲炒麵、時蔬、馬鈴薯排骨湯、 水果	營養蛋餅	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
23	四	餛飩湯麵	薏仁飯、香酥豆乳雞、時蔬、鮮魚湯、 水果	傳統豆花	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
24	五	光復節補放假一天			
27	一	營養雞蛋麵	白米飯、白菜燴百菇、薑絲冬瓜湯、 水果	燒仙草	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
28	二	擔仔麵	紫米飯、洋蔥豬柳、時蔬、番茄蛋花湯、 水果	三明治 豆漿	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
29	三	雞茸粥	家常什錦肉羹麵、滷海帶、 水果	黑糖綠豆	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
30	四	饅頭、米漿	白米飯、竹筍炒肉絲、時蔬、金針湯、 水果	鍋燒意麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
31	五	牛奶脆片	地瓜飯、茄汁豬肉、時蔬、貢丸湯、 水果	雞蛋布丁	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果

★~本園一律使用國產豬肉食材~★

★~每週一 蔬食健康又環保~★