

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 11 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、 水果	紅豆湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
4	二	滑蛋粥	什錦烏龍湯麵、玉米炒蛋、 水果	檸檬愛玉	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
5	三	雞絲蛋麵	白米飯、香菇肉燥、時蔬、魚丸湯、 水果	香菇豆腐羹	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
6	四	吐司、玉米濃湯	小米飯、雞肉咖哩、雙色花菜、金針肉絲湯、 水果	雞茸蔬菜粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
7	五	鍋燒意麵	紫米飯、洋蔥雞柳、時蔬、雙蘿湯、 水果	花卷、米漿	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
10	一	豆腐羹	白米飯、糖醋馬鈴薯、時蔬、紫菜湯、 水果	蔬菜粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
11	二	西式湯餃	白米飯、日式豬排、白菜滷、小魚干味噌湯、 水果	饅頭、豆漿	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
12	三	鳳凰颱風停班停課			☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
13	四	蘿蔔肉末粥	白米飯、瓜瓜蒸肉、時蔬、黃金蜆湯、 水果	營養蛋餅	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
14	五	地瓜粥、滷肉燥	燕麥飯、洋蔥燒雞、時蔬、鮮筍湯、 水果	果醬吐司 養生茶	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
17	一	絲瓜麵線	白米飯、滷桂竹筍、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
18	二	魷仔魚粥	白米飯、腐乳焗雞、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
19	三	玉米濃湯	什錦肉絲炒麵、時蔬、馬鈴薯排骨湯、 水果	傳統飯糰	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
20	四	餛飩湯麵	紫米飯、味噌燒肉片、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
21	五	饅頭、牛奶	白米飯、蠔油小雞腿、時蔬、三絲湯、 水果	雞蛋布丁	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
24	一	香蔬雞絲麵	五色炒飯、三色蛋、薑絲冬瓜湯、 水果	黑糖綠豆	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
25	二	清粥、麵筋	茄汁義大利麵、炒銀芽、青菜豆腐湯、 水果	火腿三明治	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
26	三	牛奶脆片	糙米飯、馬鈴薯燉肉、時蔬、大黃瓜高湯、 水果	綜合滷味	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
27	四	蛋花冬粉	感恩節烤火雞餐、時蔬、大頭菜湯、 水果	吐司、麥茶	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
28	五	蘿蔔糕湯	地瓜飯、茄汁豬肉、時蔬、貢丸湯、 水果	冬瓜粉圓	☒ 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~★