

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 1 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	四		元旦放假一天		
2	五	蘿蔔糕湯	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 type="checkbox"/> 蔬菜 <input type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
5	一	黑糖饅頭、牛奶	白米飯、酸菜甜麵腸、時蔬、金針菇湯、 水果	紅豆薏仁湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
6	二	地瓜粥、小菜	家常肉絲炒麵、時蔬、香菇雞湯、 水果	蔬菜蛋餅	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
7	三	青菜餛飩麵	燕麥飯、三杯肉片、時蔬、紫菜蛋花湯、 水果	牛奶西米露	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
8	四	吐司、豆漿	白米飯、紅燒豬柳、時蔬、紅白雙菌湯、 水果	米苔目湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
9	五	麻油麵線	白米飯、雞肉咖哩、時蔬、鮮魚湯、 水果	冬瓜菜燕	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
12	一	蔬菜粥	白米飯、糖醋馬鈴薯、時蔬、紫菜湯、 水果	綜合滷味	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
13	二	豆腐羹	茄汁義大利麵、青花菜、馬鈴薯排骨湯、 水果	草莓吐司 麥茶	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
14	三	日式拉麵	白米飯、瓜瓜蒸肉、時蔬、海帶芽味噌湯、 水果	肉末蔬菜粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
15	四	養生粥	家常什錦肉羹麵、滷海帶、 水果	綠豆地瓜湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
16	五	雞絲蛋麵	小米飯、蘿蔔燒肉、時蔬、枸杞山藥湯、 水果	廣東粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
19	一	地瓜粥、麵筋	五色炒飯、三色蛋、鮮菇湯、 水果	黑糖綠豆	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
20	二	西式湯餃	紫米飯、腐乳雞、時蔬、青菜豆腐湯、 水果	雞蛋布丁	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
21	三	營養拉麵	白米飯、蠔油小雞腿、時蔬、大頭菜湯、 水果	香菇肉羹	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
22	四	山藥排骨粥	地瓜飯、香菇肉燥、時蔬、金針肉絲湯、 水果	冬瓜粉圓	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
23	五	牛奶脆片	白米飯、日式豬排、時蔬、冬瓜湯、 水果	鍋燒意麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
26	一	絲瓜麵線	小米飯、豆皮滷桂竹、時蔬、海帶芽湯、 水果	八寶粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
27	二	清粥、紅燒豆腐	麻醬乾麵、時蔬、冬瓜蛤蠣湯、 水果	傳統飯糰	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
28	三	蛋花冬粉	紫米飯、洋蔥雞柳、時蔬、三絲湯、 水果	花卷、米漿	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
29	四	玉米濃湯	白米飯、茄汁豬肉、時蔬、貢丸湯、 水果	關東煮	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
30	五	饅頭、牛奶	白米飯、京醬豬柳、時蔬、小魚干味噌湯、 水果	古早味豆花	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input 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~★