

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 學年度第二學期 6 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	花捲、牛奶	白米飯、滷桂竹筍、時蔬、三絲湯、 水果	綠豆薏仁湯	☑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	傳統豆花	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
4	四	米苔目湯	小米飯、蘿蔔燒肉、時蔬、枸杞山藥湯、 水果	關東煮	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
5	五	雞絲蛋麵	白米飯、糖醋雞丁、時蔬、小魚干味噌湯、 水果	仙草蜜	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
8	一	黑糖饅頭、牛奶	白米飯、香菇素燥、時蔬、金針菇湯、 水果	薏仁紅豆湯	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
9	二	地瓜粥、小菜	鮮蔬肉絲炒麵、香菇雞湯、 水果	傳統飯糰	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
10	三	青菜餛飩麵	白米飯、糖醋肉片、時蔬、紫菜蛋花湯、 水果	八寶粥	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
11	四	豆腐羹	燕麥飯、京醬豬柳、時蔬、紅白雙蔔湯、 水果	營養雞絲麵	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
12	五	什錦細粉	白米飯、雞肉咖哩、青花菜、鮮魚湯、 水果	火腿吐司	☑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、大黃瓜湯、 水果	綜合滷味	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
16	二	吐司、豆漿	古早味手作肉粽、金針湯、 水果	雞蛋布丁	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
17	三	滑蛋瘦肉粥	白米飯、瓜瓜蒸肉、時蔬、玉米大骨湯、 水果	蛋花冬粉	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
18	四	牛奶脆片	白米飯、豬排、白菜滷、芹珠貢丸湯、 水果	吐司、麥茶	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
19	五	端午節放假一天			
22	一	養生粥	五色炒飯、時蔬、竹筍湯、 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	營養蛋餅	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
24	三	饅頭、豆漿	白米飯、蠔油小雞腿、時蔬、海帶芽湯、 水果	黑糖綠豆	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
25	四	營養拉麵	地瓜飯、香滷肉燥、時蔬、冬瓜湯、 水果	山藥排骨粥	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
26	五	西式湯餃	紫米飯、三杯雞丁、時蔬、青菜豆腐湯、 水果	檸檬愛玉	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
29	一	饅頭、牛奶	白米飯、醬燒冬瓜、時蔬、菇菇湯、 水果	鮮蔬拉麵	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
30	二	絲瓜麵線	燕麥飯、洋蔥燒雞、時蔬、柴魚湯、 水果	冬瓜菜燕	☑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~★