

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 7 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	清粥、紅燒豆腐	白米飯、滷肉排、時蔬、玉米大骨湯、 水果	吐司、麥茶	☒全穀根莖類 ☒蔬菜 ☒豆魚肉蛋類 ☒水果
2	四	黑糖饅頭 豆漿	白米飯、雞肉咖哩、青花菜、冬瓜蛤蠣湯、 水果	青菜餛飩麵	☒全穀根莖類 ☒蔬菜 ☒豆魚肉蛋類 ☒水果
3	五	什錦細粉	白米飯、糖醋咕咾肉、時蔬、脆筍高湯、 水果	傳統豆花	☒全穀根莖類 ☒蔬菜 ☒豆魚肉蛋類 ☒水果
6	一	營養鹹粥	白米飯、香菇素燥、時蔬、紫菜湯、 水果	綠豆薏仁	☒全穀根莖類 ☒蔬菜 ☒豆魚肉蛋類 ☒水果
7	二	饅頭、豆漿	燕麥飯、三杯雞、時蔬、味噌豆腐湯、 水果	關東煮	☒全穀根莖類 ☒蔬菜 ☒豆魚肉蛋類 ☒水果
8	三	擔仔麵	白米飯、京醬豬柳、時蔬、鮮筍湯、 水果	冬瓜菜燕	☒全穀根莖類 ☒蔬菜 ☒豆魚肉蛋類 ☒水果
9	四	魷仔魚粥	炸醬麵、時蔬、營養鮮魚湯、 水果	火腿吐司	☒全穀根莖類 ☒蔬菜 ☒豆魚肉蛋類 ☒水果
10	五	牛奶脆片	地瓜飯、糖醋雞丁、時蔬、金針湯、 水果	日式拉麵	☒全穀根莖類 ☒蔬菜 ☒豆魚肉蛋類 ☒水果
13	一	絲瓜麵線	白米飯、菜脯蛋、時蔬、海帶芽湯、 水果	仙草蜜	☒全穀根莖類 ☒蔬菜 ☒豆魚肉蛋類 ☒水果
14	二	廣東粥	茄汁義大利麵、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
15	三	蔬菜蘿蔔糕湯	地瓜飯、竹筍炒肉絲、時蔬、芹珠貢丸湯、 水果	吐司 決明子茶	☒全穀根莖類 ☒蔬菜 ☒豆魚肉蛋類 ☒水果
16	四	蔬菜粥	什錦肉絲炒飯、時蔬、香菇雞湯、 水果	鍋燒意麵	☒全穀根莖類 ☒蔬菜 ☒豆魚肉蛋類 ☒水果
17	五	花捲、牛奶	白米飯、蠔油小雞腿、時蔬、蘿蔔大骨湯、 水果	雞蛋布丁	☒全穀根莖類 ☒蔬菜 ☒豆魚肉蛋類 ☒水果
20	一	南瓜粥	木須炒麵、時蔬、冬瓜湯、 水果	檸檬愛玉	☒全穀根莖類 ☒蔬菜 ☒豆魚肉蛋類 ☒水果
21	二	肉燥麵	白米飯、紅燒滷肉、時蔬、三絲湯、 水果	綜合滷味	☒全穀根莖類 ☒蔬菜 ☒豆魚肉蛋類 ☒水果
22	三	雞肉小米粥	白米飯、什錦家常肉羹、時蔬、 水果	紅豆湯	☒全穀根莖類 ☒蔬菜 ☒豆魚肉蛋類 ☒水果
23	四	麻油麵線	紫米飯、瓜瓜蒸肉、時蔬、黃金蚬湯、 水果	草莓吐司 豆漿	☒全穀根莖類 ☒蔬菜 ☒豆魚肉蛋類 ☒水果
24	五	玉米濃湯	什錦烏龍麵+餐盒（結業式半天）		☒全穀根莖類 ☒蔬菜 ☒豆魚肉蛋類 ☒水果
7 月 27 日(一)~7 月 31 日(五)放暑假					

★~本園一律使用國產豬、牛肉食材~★

★~每週一 蔬食健康又環保~★