

台灣基督長老教會朴子教會附設嘉義縣私立東明幼兒園

115 學年度第一學期 8 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	雞絲蛋麵	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
4	二	饅頭、牛奶	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
5	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
6	四	玉米濃湯	小米飯、蘿蔔燒肉、時蔬、枸杞山藥湯、 水果	日式拉麵	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
7	五	擔仔麵	白米飯、三杯雞丁、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
10	一	黑糖饅頭、牛奶	白米飯、香菇素燥、時蔬、金針菇湯、 水果	廣東粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
11	二	地瓜粥、小菜	燕麥飯、糖醋肉片、時蔬、紫菜蛋花湯、 水果	冬瓜菜燕	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
12	三	青菜餛飩麵	鮮蔬肉絲炒麵、香菇雞湯、 水果	草莓吐司	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
13	四	豆腐羹	白米飯、京醬豬柳、時蔬、紅白雙蔔湯、 水果	米苔目湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
14	五	什錦細粉	白米飯、雞肉咖哩、青花菜、鮮魚湯、 水果	八寶粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
17	一	蔬菜粥	白米飯、醬燒冬瓜、時蔬、海帶芽味噌湯、 水果	綜合滷味	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
18	二	吐司、豆漿	白米飯、瓜瓜蒸肉、時蔬、鮮筍湯、 水果	雞蛋布丁	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
19	三	滑蛋瘦肉粥	什錦烏龍湯麵、滷蛋、 水果	傳統飯糰	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
20	四	牛奶脆片	白米飯、豬排、白菜滷、芹珠貢丸湯、 水果	吐司、養生茶	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
21	五	絲瓜麵線	燕麥飯、洋蔥燒雞、時蔬、柴魚湯、 水果	紅豆湯	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
24	一	養生粥	五色炒飯、時蔬、金針湯、 水果	冬瓜粉圓	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
25	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
26	三	饅頭、豆漿	白米飯、蠔油小雞腿、時蔬、鮮魚湯、 水果	黑糖綠豆	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
27	四	營養拉麵	地瓜飯、竹筍炒肉絲、時蔬、蘿蔔肉片湯、 水果	山藥排骨粥	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
28	五	西式湯餃	紫米飯、紅燒滷肉、時蔬、青菜豆腐湯、 水果	蛋花冬粉	☒ 全穀根莖類 ☒ 蔬菜 ☒ 豆魚肉蛋類 ☒ 水果
31	一	南瓜粥	白米飯、菜脯蛋、時蔬、三絲湯、 水果	檸檬愛玉	☒ 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~★