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10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	玉米濃湯	糙米飯、香菇肉燥、時蔬、雙蘿湯、水果	冬瓜粉圓	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
2	五	南瓜粥	蘑菇鐵板麵、炒銀芽、青菜豆腐湯、水果	綜合滷味	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
5	一	營養雞蛋麵	白米飯、白菜燴百菇、薑絲冬瓜湯、水果	蔬菜粥	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
6	二	黑糖饅頭、牛奶	白米飯、三杯雞丁、時蔬、魚丸湯、水果	紅豆薏仁	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
7	三	滑蛋瘦肉粥	什錦烏龍湯麵、滷蛋、水果	古早味飯糰	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
8	四	雞絲蛋麵	小米飯、雞肉咖哩、青花菜、金針肉絲湯、水果	燒仙草	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
9	五	雙十節補放假一天			
12	一	西式湯餃	白米飯、糖醋馬鈴薯、時蔬、紫菜湯、水果	鮮蔬湯麵	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
13	二	日式拉麵	燕麥飯、日式豬排、時蔬、小魚干味噌湯、水果	饅頭 決明子茶	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
14	三	蘿蔔肉末粥	麻醬乾麵、時蔬、香菇雞湯、水果	果醬吐司	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
15	四	豆腐羹	白米飯、瓜瓜蒸肉、時蔬、黃金蜆湯、水果	蛋花冬粉	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
16	五	地瓜粥、小菜	白米飯、洋蔥燒雞、時蔬、鮮筍湯、水果	芋香西米露	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
19	一	麻油麵線	白米飯、香菇素燥、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
20	二	魩仔魚粥	白米飯、咕咾肉、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
21	三	蘿蔔糕湯	什錦肉絲炒麵、時蔬、馬鈴薯排骨湯、水果	傳統豆花	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
22	四	吐司、豆漿	薏仁飯、香酥豆乳雞、時蔬、鮮魚湯、水果	米苔目	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
23	五	餛飩湯麵	白米飯、蠔油小雞腿、時蔬、大黃瓜高湯、水果	廣東粥	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
26	一	光復節補放假一天			
27	二	擔仔麵	紫米飯、洋蔥豬柳、時蔬、枸杞山藥湯、水果	黑糖綠豆	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
28	三	雞茸粥	家常什錦肉羹麵、滷海帶、水果	火腿三明治	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
29	四	饅頭、米漿	白米飯、竹筍炒肉絲、時蔬、金針湯、水果	鍋燒意麵	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
30	五	牛奶脆片	地瓜飯、茄汁豬肉、時蔬、芹珠貢丸湯、水果	雞蛋布丁	☑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~★