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11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
2	一	黑糖饅頭、牛奶	白米飯、酸菜糖麵腸、時蔬、豆薯蛋花湯、水果	紅豆湯	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
3	二	滑蛋瘦肉粥	什錦烏龍湯麵、滷蛋、水果	檸檬愛玉	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
4	三	鍋燒意麵	白米飯、香菇肉燥、時蔬、魚丸湯、水果	雞茸粥	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
5	四	吐司、豆漿	小米飯、雞肉咖哩、青花菜、金針肉絲湯、水果	八寶粥	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
6	五	雞絲蛋麵	紫米飯、洋蔥雞柳、時蔬、雙蘿湯、水果	冬瓜菜燕	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
9	一	西式湯餃	白米飯、菜脯蛋、時蔬、紫菜湯、水果	蔬菜粥	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
10	二	吐司、牛奶	白米飯、日式豬排、白菜滷、小魚干味噌湯、水果	雞蛋布丁	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
11	三	地瓜粥、滷肉燥	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
12	四	日式拉麵	白米飯、瓜瓜蒸肉、時蔬、黃金蜆湯、水果	饅頭、養生茶	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
13	五	蘿蔔肉末粥	燕麥飯、洋蔥燒雞、時蔬、鮮筍湯、水果	牛奶西米露	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
16	一	絲瓜麵線	白米飯、滷桂竹筍、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
17	二	魩仔魚粥	白米飯、腐乳焗雞、時蔬、馬鈴薯排骨湯、水果	關東煮	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
18	三	玉米濃湯	什錦肉絲炒麵、時蔬、香菇雞湯、水果	古早味飯糰	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
19	四	餛飩湯麵	白米飯、蠔油小雞腿、時蔬、玉米蛋花湯、水果	傳統豆花	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
20	五	饅頭、牛奶	紫米飯、竹筍炒肉絲、時蔬、鮮魚湯、水果	米苔目湯	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
23	一	香蔬雞絲麵	五色炒飯、時蔬、薑絲冬瓜湯、水果	黑糖綠豆	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
24	二	清粥、麵筋	茄汁義大利麵、炒銀芽、青菜豆腐湯、水果	營養蛋餅	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
25	三	牛奶脆片	糙米飯、馬鈴薯燉肉、時蔬、大黃瓜高湯、水果	綜合滷味	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
26	四	蛋花冬粉	感恩節烤火雞餐、時蔬、大頭菜湯、水果	吐司、麥茶	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
27	五	蘿蔔糕湯	地瓜飯、茄汁豬肉、時蔬、芹珠貢丸湯、水果	冬瓜粉圓	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
30	一	南瓜粥	白米飯、香菇素燥、時蔬、鮮菇湯、水果	鮮蔬湯麵	☑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~★