財團法人天主教會嘉義教區附設嘉義縣私立聖嬰幼兒園112學年度第二學期4月份餐點自我檢核表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午餐 | | 下午點心 | | 自我檢核 |
| 4/01 | 一 | 黑輪菜頭湯 | 滷肉飯、炒高麗菜、冬瓜蛤蠣湯、水果 | | 蛋香雞絲麵 | | ☑全穀雜糧類 ☑蔬菜  ☑豆魚蛋肉類 ☑水果 |
| 4/02 | 二 | 地瓜粥 | | 白飯、肉末蒸蛋、炒青菜、香菇雞湯、水果 | | 綠豆地瓜湯 | ☑全穀雜糧類 ☑蔬菜  ☑豆魚蛋肉類 ☑水果 |  |  | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 4/03 | 三 | 味增拉麵 | | 五穀飯、五色里肌、炒青菜、蘿蔔大骨湯、水果 | | 牛奶玉米濃湯 | ☑全穀雜糧類 ☑蔬菜  ☑豆魚蛋肉類 ☑水果 |  | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜  ☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 4/04 | 四 | 兒童節放假 | | | | | |
| 4/05 | 五 | 清明節放假 | | | | | |
| 4/08 | 一 | 芋頭肉粥 | 小白菜海鮮烏龍麵、番茄馬鈴薯排骨湯、水果 | | 麵包 牛奶 | | ☑全穀雜糧類 ☑蔬菜  ☑豆魚蛋肉類 ☑水果 |
| 4/09 | 二 | 饅頭、豆漿 | 白飯、紅燒豆腐、炒青菜、黃瓜大骨湯、水果 | | 鍋燒意麵 | | ☑全穀雜糧類 ☑蔬菜  ☑豆魚蛋肉類 ☑水果 |
| 4/10 | 三 | 冬菜細粉 | 高麗菜肉絲炒麵、菜頭排骨湯、水果 | | 什錦關東煮 | | ☑全穀雜糧類 ☑蔬菜  ☑豆魚蛋肉類 ☑水果 |
| 4/11 | 四 | 什錦麵 | 糙米飯、彩椒雞丁炒肉、炒青菜、豆腐蛋花湯、水果 | | 絲瓜肉粥 | | ☑全穀雜糧類 ☑蔬菜  ☑豆魚蛋肉類 ☑水果 |
| 4/12 | 五 | 蘿蔔糕湯 | 白飯、紅燒魚片、炒青菜、味增湯、水果 | | 蛋香雞絲麵 | | ☑全穀雜糧類 ☑蔬菜  ☑豆魚蛋肉類 ☑水果 |
| 4/15 | 一 | 吐司 牛奶 | 白飯、炒三絲、炒青菜、翡翠吻仔魚湯、水果  （豆干、肉絲、紅蘿菠） | | 紅豆小湯圓 | | ☑全穀雜糧類 ☑蔬菜  ☑豆魚蛋肉類 ☑水果 |
| 4/16 | 二 | 絲瓜麵線 | 白飯、筍絲滷肉、炒青菜、菜頭排骨湯、水果 | | 檸檬愛玉 | | ☑全穀雜糧類 ☑蔬菜  ☑豆魚蛋肉類 ☑水果 |
| 4/17 | 三 | 饅頭 豆漿 | 什錦南瓜炒米粉、鮮筍湯、水果 | | 肉丸米粉湯 | | ☑全穀雜糧類 ☑蔬菜  ☑豆魚蛋肉類 ☑水果 |
| 4/18 | 四 | 蔬菜粥 | 五穀飯、香菇肉燥、炒青菜、大頭菜排骨湯、水果 | | 地瓜綠豆湯 | | ☑全穀雜糧類 ☑蔬菜  ☑豆魚蛋肉類 ☑水果 |
| 4/19 | 五 | 玉米蛋濃湯 | 白飯 、滷肉/豆腐、炒青菜、三鮮菇湯、水果 | | 肉絲青菜麵 | | ☑全穀雜糧類 ☑蔬菜  ☑豆魚蛋肉類 ☑水果 |
| 4/22 | 一 | 蘿蔔關東煮 | 白飯、毛豆炒肉絲、炒青菜、玉米排骨湯、水果 | | 餐包 牛奶 | | ☑全穀雜糧類 ☑蔬菜  ☑豆魚蛋肉類 ☑水果 |
| 4/23 | 二 | 豬肉湯餃 | 糙米飯、紅燒獅子頭、炒青菜、香菇雞湯、水果 | | 什錦餛飩湯 | | ☑全穀雜糧類 ☑蔬菜  ☑豆魚蛋肉類 ☑水果 |
| 4/24 | 三 | 翡翠銀魚粥 | 什錦肉絲炒麵、素食藥膳湯、水果 | | 仙草湯 | | ☑全穀雜糧類 ☑蔬菜  ☑豆魚蛋肉類 ☑水果 |
| 4/25 | 四 | 白菜雞絲麵 | 白飯、炒吻仔魚、蒸蛋、蔬菜豆腐湯、水果 | | 地瓜蛋粥 | | ☑全穀雜糧類 ☑蔬菜  ☑豆魚蛋肉類 ☑水果 |
| 4/26 | 五 | 饅頭 豆漿 | 白飯、滷油豆腐、鳥蛋、炒青菜、海帶排骨湯、水果 | | 什錦湯麵 | | ☑全穀雜糧類 ☑蔬菜  ☑豆魚蛋肉類 ☑水果 |
| 4/29 | 一 | 玉米瘦肉粥 | 胚芽米飯、番茄炒蛋、炒青菜、紫菜蛋花湯、水果 | | 蛤蜊麵線 | | ☑全穀雜糧類 ☑蔬菜  ☑豆魚蛋肉類 ☑水果 |
| 4/30 | 二 | 陽春湯麵 | 高麗菜肉絲炒飯、紫菜蛋花湯、水果 | | 吐司 牛奶 | | ☑全穀雜糧類 ☑蔬菜  ☑豆魚蛋肉類 ☑水果 |