天主教信光幼兒園112年8 月份營養餐點表 112.8.1-112.8.31

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 |
| 1 | 二 | 水 果 | 糙米飯、香菇肉燥、蒸蛋、青菜 冬瓜大骨湯 | 養生粥 |
| 2 | 三 | 水 果 | 咖哩雞肉燴飯、玉米濃湯 | 南瓜饅頭 |
| 3 | 四 | 水 果 | 高麗菜什錦炒飯、紫菜湯 | 麵 線 |
| 4 | 五 | 水 果 | 糙米飯、香酥魚、紅燒豆腐、青菜、黃豆芽湯 | 小餐包 |
| 7 | 一 | 水 果 | 梅花肉什錦燴飯、大黃瓜湯 | 田園蔬菜粥 |
| 8 | 二 | 水 果 | 糙米飯、紅燒雞腿、肉末玉米、青菜、白蘿蔔湯 | 慶生會蛋糕 |
| 9 | 三 | 水 果 | 茄汁通心麵、玉米濃湯 | 檸檬愛玉 |
| 10 | 四 | 水 果 | 糙米飯、瓜子蒸肉、炒馬玲薯、青菜、大黃瓜湯 | 五彩拉麵 |
| 11 | 五 | 水 果 | 糙米飯、紅燒肉、油豆腐、青菜、筍子肉絲湯 | 綠豆地瓜 |
| 14 | 一 | 水 果 | 糙米飯、彩椒雞肉、炒四季豆、青菜、番茄蛋花湯 | 雞肉玉米粥 |
| 15 | 二 | 水 果 | 糙米飯、紅燒肉片、紅蘿蔔炒蛋、青菜、白蘿蔔排骨湯 | 客家粄條 |
| 16 | 三 | 水 果 | 翡翠什錦蛋炒飯、金針肉絲湯 | 豆漿饅頭 |
| 17 | 四 | 水 果 | 糙米飯、紅燒雞腿 、紅燒豆腐、青菜、山藥排骨湯 | 豆花 |
| 18 | 五 | 水 果 | 糙米飯、花枝排、滷豆干、青菜、羅宋湯 | 葡萄、吐司 |
| 21 | 一 | 水 果 | 糙米飯、馬鈴薯燒肉、香菇麵筋、青菜、黃豆芽湯 | 台式鹹粥 |
| 22 | 二 | 水 果 | 糙米飯、紅燒雞肉、玉米炒蛋、青菜、薑絲冬瓜湯 | 紅豆湯 |
| 23 | 三 | 水 果 | 豬肉什錦燴飯、筍子肉絲湯 | 豆漿饅頭 |
| 24 | 四 | 水 果 | 糙米飯、彩椒炒肉片、炒三絲、青菜、大黃瓜湯 | 蛋花麵線 |
| 25 | 五 | 水 果 | 糙米飯、糖醋紅燒魚、炒三絲、青菜、味噌海帶湯 | 綠豆麥片湯 |
| 28 | 一 | 水 果 | 糙米飯、洋蔥燉肉、紅燒油豆腐、青菜、蕃茄湯 | 甜 餅 |
| 29 | 二 | 水 果 | 糙米飯、 蔥燒雞、絞肉玉米、青菜、紫菜蛋花湯 | 山藥雞肉粥 |
| 30 | 三 | 水 果 | 咖哩雞肉燴飯、榨菜肉絲湯 | 牛奶饅頭 |
| 31 | 四 | 水 果 | 糙米飯、梅干扣肉、芹香肉絲豆干、青菜、昆布排骨湯 | 仙草 |
| ☺每日餐點菜餚均以少油低鹽低糖為烹調原則。蔬果以當令食材為主，會依需要調整，養成寶貝  均衡飲食的習慣，就從不挑食開始。  ☺本園食用的肉品皆是國產食材。  🚹餐點菜餚配合時令，如遇時令菜、颱風、或廚師請假時，菜單會有所變動。  ☺咖哩塊採用日本奈良縣【佛蒙特咖哩】 | | | | |