天主教 信光 幼兒園 九 月份營養餐點表 112.09.1-112.09.30

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午餐 | 下午點心 |
| 1 | 五 | 水 果 | 五穀飯、香酥鯛魚、紅燒豆包、青菜、  黃豆芽湯 | 麵 包 |
| 4 | 一 | 水 果 | 五穀飯、蘿蔔燒肉、三色豆 、青菜、  大黃瓜排骨湯 | 營養蔬菜蛋粥 |
| 5 | 二 | 水 果 | 五穀飯、翅小腿、紅燒馬鈴薯、青菜、  金針排骨湯、 | 紅豆湯 |
| 6 | 三 | 水 果 | 高麗菜什錦炒飯 、香菇雞湯 | 黑糖饅頭 |
| 7 | 四 | 水 果 | 五穀飯、紅燒肉、番茄炒蛋、青菜、  榨菜肉絲湯 | 五彩拉麵 |
| 8 | 五 | 水 果 | 鯛魚什錦燴飯 、味噌豆腐湯 | 葡萄吐司 |
| 11 | 一 | 水 果 | 五穀飯、瓜仔肉、炒三丁、青菜、  筍絲肉絲湯 | 田園蔬菜粥 |
| 12 | 二 | 水 果 | 五穀飯、玉米雞肉丁、滷豆干、青菜、  蕃茄蛋花湯 | 慶生會 蛋糕 |
| 13 | 三 | 水 果 | 咖哩蔬菜雞肉燴飯、玉米濃湯 | 仙 草 |
| 14 | 四 | 水 果 | 五穀飯、滷雞腿、蒸蛋、青菜、大黃瓜湯 | 雞 絲 麵 |
| 15 | 五 | 水 果 | 五穀飯、花枝排、紅燒油豆腐、青菜、  紫菜湯 | 牛奶玉米脆片 |
| 18 | 一 | 水 果 | 五穀飯、彩椒雞肉、肉末玉米、青菜、  青菜蛋花湯、 | 滑蛋豬肉粥 |
| 19 | 二 | 水 果 | 五穀飯、香菇肉燥、蒸蛋、青菜、  薑絲冬瓜湯 | 豆 花 |
| 20 | 三 | 水 果 | 翡翠蛋炒飯、蔬菜什錦湯 | 饅頭 豆漿 |
| 21 | 四 | 水 果 | 五穀飯、梅干扣肉、滷豆干、青菜、羅宋湯 | 筍子肉絲麵 |
| 22 | 五 | 水 果 | 五穀飯、菜捲、四季豆、炒三絲、黃豆芽湯 | 綠 豆 湯 |
| 23 | 六 | 水 果 | 咖哩雞肉燴飯、紅白蘿蔔湯 | 小 餐 包 |
| 25 | ㄧ | 水 果 | 五穀飯、滷雞腿、紅蘿蔔炒蛋、青菜、  紫菜湯 | 山藥雞肉粥 |
| 26 | 二 | 水 果 | 五穀飯、紅燒師子頭、滷油豆腐、青菜、  大黃瓜湯 | 檸檬愛玉 |
| 27 | 三 | 水 果 | 茄汁什錦通心麵、香菇雞湯 | 南 瓜 饅 頭 |
| 28 | 四 | 水 果 | 五穀飯、洋蔥肉片、紅燒豆腐、青菜、  牛蒡排骨湯、 | 蛋花麵線 |
| 29 | 五 | 中秋節放假一天 | | |
| ★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。咖哩塊採用日本奈良縣【佛蒙特咖哩】  ★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。 | | | | |