天主教 信光 幼兒園 十 月份營養餐點表 112.10.1-112.10.31

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午餐 | 下午點心 |
| 2 | 一 | 水果 | 五穀飯、滷翅小腿、 肉末三色豆、青菜、  紅白蘿蔔湯 | 清粥小菜 |
| 3 | 二 | 水果 | 五穀飯、香菇肉燥、紅燒豆腐 、青菜、紫菜湯 | 紅豆薏仁 |
| 4 | 三 | 水果 | 茄汁義大利麵、玉米濃湯 | 豆漿饅頭 |
| 5 | 四 | 水果 | 五穀飯、紅燒肉片、炒肉絲豆干、青菜、金針湯 | 仙 草 |
| 6 | 五 | 水果 | 五穀飯、香酥魚、滷油豆腐、青菜、黃豆芽湯 | 小餐包 |
|  |  | 10/9-10/10 國慶日連續假期 | | |
| 11 | 三 | 水果 | 高麗菜什錦炒飯 、香菇雞湯 | 綠豆湯 |
| 12 | 四 | 水果 | 五穀飯、紅燒雞丁、香蔥煎蛋、青菜、酸辣湯 | 青菜肉絲麵 |
| 13 | 五 | 水果 | 五穀飯、花枝排、紅燒豆腐、開陽白菜、冬瓜湯  **中秋節快樂** | 麵包 |
| 16 | 一 | 水果 | 五穀飯、燒肉、炒玉米紅蘿蔔丁、青菜、青菜蛋花 | 雞容玉米粥 |
| 17 | 二 | 水果 | 五穀飯、滷翅小腿、蒸蛋、青菜、薑絲冬瓜湯 | 慶生蛋糕 |
| 18 | 三 | 水果 | 咖哩雞肉燴飯、羅宋湯 | 關東煮 |
| 19 | 四 | 水果 | 五穀飯、瓜仔肉燥、蕃茄炒蛋、青菜、牛蒡排骨湯 | 蛋花麵線 |
| 20 | 五 | 水果 | 五穀飯、花枝排、蔥燒豆腐、開陽白菜、山藥湯 | 玉米脆片、牛奶 |
| 23 | 一 | 水果 | 五穀飯、紅燒雞肉、肉末玉米、青菜、紫菜蛋花湯 | 台式鹹粥 |
| 24 | 二 | 水果 | 五穀飯、梅干扣肉、紅蘿蔔炒蛋、青菜、黃豆芽湯 | 米苔目 |
| 25 | 三 | 水果 | 高麗菜什錦炒麵 、金針排骨湯 | 牛奶饅頭 |
| 26 | 四 | 水果 | 五穀飯、醬燒雞肉、蕃茄燴豆腐、青菜、金針湯 | 檸檬愛玉 |
| 27 | 五 | 水果 | 五穀飯、柳葉魚、香菇麵筋、青菜、味噌湯 | 甜餅 |
| 30 | 一 | 水果 | 五穀飯、馬玲薯燒肉、炒三丁、青菜、山藥大骨湯 | 香菇蔬菜粥 |
| 31 | 二 | 水果 | 五穀飯、紅燒獅子頭、五香豆干、青菜、牛蒡湯 | 地瓜湯 |
| ☺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】 | | | | |