天主教 信光 幼兒園 十一 月份營養餐點表 112.11.1-112.11.30

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午餐 | 下午點心 |
| 1 | 三 | 水果 | 咖哩雞肉燴飯 、羅宋湯 | 牛奶饅頭、豆漿 |
| 2 | 四 | 水果 | 糙米飯、香菇肉燥、肉絲炒筊白筍、青菜、蓮藕排骨湯 | 筍絲肉絲麵 |
| 3 | 五 | 水果 | 糙米飯、香酥鯛魚、毛豆炒豆干、青菜 、 黃豆芽 | 芋頭吐司 |
| 6 | 一 | 水果 | 糙米飯、翅小腿、肉末玉米、青菜、  薑絲冬瓜湯 | 青粥小菜 |
| 7 | 二 | 水果 | 糙米飯、紅燒獅子頭、蔥燒油豆腐、青菜、大黃瓜湯 | 慶生會蛋糕 |
| 8 | 三 | 水果 | 高麗菜什錦飯、昆布排骨湯 | 麻油蛋麵線 |
| 9 | 四 | 水果 | 糙米飯、馬鈴薯燒肉、炒嫩蛋、青菜、  蔬菜湯 | 綠豆薏仁 |
| 10 | 五 | 水果 | 糙米飯、柳葉魚、香菇麵筋、青菜、  大黃瓜湯 | 地瓜綠豆湯 |
| 13 | 一 | 水果 | 糙米飯、瓜子蒸肉、雙菇燒豆腐、青菜、  昆布排骨湯 | 雞耳玉米粥 |
| 14 | 二 | 水果 | 糙米飯、蠔油雞腿、蒸蛋、青菜、  蘿蔔玉米湯 | 紅豆湯 |
| 15 | 三 | 水果 | 蕃茄義利肉醬麵、玉米濃湯 | 玉米脆片、牛奶 |
| 16 | 四 | 水果 | 糙米飯、馬鈴薯雞肉、蜜汁豆干、青菜、  白蘿蔔排骨湯 | 米粉湯 |
| 17 | 五 | 水果 | 糙米飯、糖醋魚、蔥燒豆腐、 青菜、  蓮藕湯 | 麵包 |
| 20 | 一 | 水果 | 糙米飯、白蘿蔔燒肉、紅蘿蔔炒蛋、青菜  、蛋花湯 | 山藥香菇肉絲粥 |
| 21 | 二 | 水果 | 糙米飯、洋蔥燒雞、金沙杏鮑菇 、青菜  金針排骨湯 | 芋頭米粉 |
| 22 | 三 | 水果 | 翡翠什錦蛋炒飯 、香菇雞湯 | 麥茶饅頭 |
| 23 | 四 | 水果 | 糙米飯、馬玲薯燉肉、糖醋甜不辣、青菜、白蘿蔔湯 | 紅豆湯 |
| 24 | 五 |  | 親子旅遊活動 |  |
| 27 | 一 | 水果 | 糙米飯、 芋頭蒸肉、玉米三色、青菜、  紫菜湯 | 台式鹹粥 |
| 28 | 二 | 水果 | 糙米飯、梅干扣肉、蕃茄炒蛋、青菜、  金針湯 | 養生麵線湯 |
| 29 | 三 | 水果 | 滑蛋豬肉燴飯、山藥雞湯 | 甜 餅 |
| 30 | 四 | 水果 | 糙米飯、蘿蔔燉肉、紅燒黑輪、青菜、  海帶湯 | 綠豆湯 |
| ★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。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。 | | | | |