天主教 信光 幼兒園 十二 月份營養餐點表 112.12.1-112.12.31

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午餐 | 下午點心 | 餐點類別檢核 | | | | |
| 全榖雜糧類 | | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 1 | 五 | 水 果 | 海鮮什錦燴飯、昆布湯 | 甜餅 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 4 | 一 | 水 果 | 糙米飯、滷翅小腿、玉米炒肉末、青菜、  蕃茄蛋湯 | 玉米碎肉粥 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 5 | 二 | 水 果 | 糙米飯、瓜仔肉燥、蒸蛋、青菜、冬瓜湯 | 紅豆湯 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 6 | 三 | 水 果 | 黃金蛋炒飯 、香菇雞湯 | 牛奶饅頭  豆漿 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 7 | 四 | 水 果 | 糙米飯、醬爆雞肉、滷豆干、青菜、  大黃瓜排骨湯 | 榨菜肉絲麵 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 8 | 五 | 水 果 | 糙米飯、花枝排、香芹炒豆包、青菜、蓮藕湯 | 小餐包 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 11 | 一 | 水 果 | 糙米飯、蠔油雞肉、紅蘿蔔炒蛋、青菜、  山藥湯 | 雞肉鹹粥 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 12 | 二 | 水 果 | 糙米飯、香菇肉燥、滷蛋、青菜、冬瓜排骨湯 | 慶生會蛋糕 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 13 | 三 | 水 果 | 咖哩雞肉燴飯 、 酸辣湯 | 關東煮 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 14 | 四 | 水 果 | 肉絲什錦炒麵、紅白蘿蔔湯 | 蔬菜麵 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 15 | 五 | 水 果 | 糙米飯、香酥魚片、滷豆包、花椰菜、  黃豆芽湯 | 綠豆湯 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 18 | 一 | 水 果 | 糙米飯、蔥燒雞、炒四季豆、青菜、紫菜湯 | 台式鹹粥 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 19 | 二 | 水 果 | 咖哩雞肉燴飯、牛蒡肉絲湯 | 蛋花麵線 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 20 | 三 | 水 果 | 義大利肉醬麵、玉米濃湯 | 黑糖饅頭 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 21 | 四 | 水 果 | 糙米飯、蘿蔔燉肉、蜜汁豆干、青菜、  山藥排骨湯 | 玉米濃湯 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 22 | 五 | 水 果 | 什錦麵疙瘩、蔬菜湯 | 滷肉飯 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 25 | 一 | 水 果 | 糙米飯、翅小腿、玉米炒蛋、青菜、  金針肉絲湯 | 竹筍  豬肉鹹粥 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 26 | 二 | 水 果 | 糙米飯、紅燒肉、家常豆腐、青菜、三絲湯 | 米粉湯 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 27 | 三 | 水 果 | 翡翠什錦蛋炒飯、玉米濃湯 | 米漿 饅頭 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 28 | 四 | 水 果 | 糙米飯、紅燒獅子頭、芹菜炒豆干、青菜、  白蘿蔔 | 什錦麵 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 12/31-1/2 元旦連續假期 | | | | | | | | | |
| ★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。 | | | | | | | | | |