天主教 信光 幼兒園 一 月份營養餐點表 113.1.1-113.1.31

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 2 | 二 | 水 果 | 糙米飯、滷肉、炒四季豆、青菜、紫菜湯 | 綠豆湯 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 3 | 三 | 水 果 | 肉絲蛋炒飯、香菇雞湯 | 蘿蔔糕湯 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 4 | 四 | 水 果 | 糙米飯、醬燒雞丁、油豆腐、青菜、什錦菇湯 | 玉米濃湯 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 5 | 五 | 水 果 | 糙米飯、柳葉魚、滷豆干、青菜、金針湯 | 小餐包 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 8 | 一 | 水 果 | 糙米飯、香滷翅小腿、番茄炒蛋、青菜、紫菜 | 榨菜肉絲麵 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 9 | 二 | 水 果 | 糙米飯、 香菇肉燥、肉末玉米、青菜、山藥湯 | 慶生會蛋糕 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 10 | 三 | 水 果 | 翡翠雞丁炒飯、大黃瓜湯 | 紅豆薏仁湯 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 11 | 四 | 水 果 | 糙米飯、蘿蔔燉肉、炒三鮮、青菜、  蓮藕排骨湯 | 蔬菜麵湯 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 12 | 五 | 水 果 | 糙米飯、香酥魚、滷豆干、青菜、冬瓜湯 | 茶葉蛋 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 15 | 一 | 水 果 | 糙米飯 、紅燒肉、花椰菜、青菜、  牛蒡肉絲湯 | 山藥雞肉粥 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 16 | 二 | 水 果 | 糙米飯、香菇肉燥、蒸蛋、青菜、蘿蔔湯 | 地瓜湯 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 17 | 三 | 水 果 | 茄汁通心麵 、玉米濃湯 | 黑糖饅頭 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 18 | 四 | 水 果 | 糙米飯、雞丁、紅燒豆腐、青菜、金針肉絲湯 | 陽春麵 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 19 | 五 | 水 果 | 糙米飯、花枝排、紅燒馬鈴薯、青菜、味噌湯 | 玉米脆片、牛奶 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 22 | 一 | 水 果 | 糙米飯、蠔油雞肉、肉末玉米、青菜、  紫菜蛋花湯 | 什錦蔬菜粥 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 23 | 二 | 水 果 | 糙米飯、馬玲薯燉肉、芹菜炒豆包、青菜、  大黃瓜大骨湯 | 紅豆湯 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 24 | 三 | 水 果 | 糙米飯、雞肉炒彩椒、蔥燒豆腐、青菜、  白蘿蔔排骨湯 | 關東煮 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 25 | 四 | 水 果 | 糙米飯、紅燒獅子頭、炒三絲、青菜、  筍子肉絲湯 | 蛋花麵線 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 26 | 五 | 水 果 | 海鮮什錦燴飯、玉米濃湯 | 麵包 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 29 | 一 | 水 果 | 糙米飯、紅燒雞、四季豆、青菜、海帶芽湯 | 台式鹹粥 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 30 | 二 | 水 果 | 糙米飯、蔥爆肉片、滷蛋、青菜、大黃瓜排骨 | 綠豆湯 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| 31 | 三 | 水 果 | 咖哩雞肉燴飯、羅宋湯 | 米漿饅頭 | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| ★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。 | | | | | | | | | |