天主教 信光 幼兒園 三 月份營養餐點表 113.3.1-113.3.31

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 糙米飯、香酥魚、四季豆、青菜、味噌湯 | 麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 4 | 一 | 水 果 | 糙米飯 、瓜子蒸肉、肉末玉米、青菜、  白蘿蔔排骨湯 | 田園蔬菜粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 5 | 二 | 水 果 | 糙米飯、蠔油雞腿、番茄炒蛋、青菜、大黃瓜湯 | 地瓜湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 6 | 三 | 水 果 | 高麗菜什錦炒麵、香菇雞湯 | 豆漿饅頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 7 | 四 | 水 果 | 糙米飯 、滷肉、花椰菜、青菜、紫菜蛋花湯 | 什錦蔬菜麵 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 8 | 五 | 水 果 | 糙米飯、香酥魚、滷豆包、青菜、黃豆芽湯 | 芋頭吐司 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 11 | 一 | 水 果 | 糙米飯、馬玲薯燉肉、蜜汁豆乾、青菜、紫菜湯 | 山藥肉絲粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 12 | 二 | 水 果 | 糙米飯、醬燒雞丁 炒四季豆、青菜、金針肉  絲湯、 | 慶生會蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 13 | 三 | 水 果 | 茄汁義大利麵、玉米濃湯 | 關東煮 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 14 | 四 | 水 果 | 肉絲什錦炒飯、香菇雞湯 | 蛋花麵線 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 15 | 五 | 水 果 | 糙米飯、糖醋魚、滷三角豆腐、青菜、山藥湯  番茄豆腐湯 | 牛奶  玉米脆片 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 18 | 一 | 水 果 | 糙米飯、洋蔥豬肉片、蔥燒豆腐、青菜、  山藥湯 | 蔬菜雞肉粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 19 | 二 | 水 果 | 糙米飯、紅燒獅子頭、香菇麵筋、青菜、  蘿蔔湯 | 玉米濃湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 20 | 三 | 水 果 | 翡翠什錦蛋炒飯 大黃瓜霸骨湯 | 南瓜饅頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 21 | 四 | 水 果 | 糙米飯、紅燒肉片 滷麵輪、青菜、山藥大骨湯 | 雞絲麵 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 22 | 五 | 水 果 | 糙米飯、花枝排、蒸蛋、青菜、羅宋湯 | 甜餅 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 25 | 一 | 水 果 | 糙米飯、翅小腿、滷豆干、青菜、牛蒡排骨湯 | 台式鹹粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 26 | 二 | 水 果 | 糙米飯、香滷肉、紅燒豆腐、青菜、蛋花湯 | 麵線糊 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 27 | 三 | 水 果 | 糙米飯、蘿蔔滷肉、香炒三色豆、青菜、  大黃瓜湯 | 綠豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 28 | 四 | 水 果 | 糙米飯、蔥燒豬肉片、番茄炒蛋、青菜、紫菜湯 | 米粉湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 29 | 五 | 水 果 | 鯛魚什錦燴飯、青菜、竹筍湯 | 芋頭吐司 | 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。 | | | | | | | | |