財團法人天主教會台北教區附設臺北市私立信光幼兒園

**四月份營養餐點表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午餐 | 下午點心 | 餐點類別檢核 |
| 全穀雜糧類 | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 1 | 一 | 水果 | 糙米飯、蠔油雞腿、肉末玉米、青菜、白蘿蔔排骨湯 | 田園蔬菜粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 2 | 二 | 水果 | 糙米飯 、瓜子蒸肉、 蒸蛋、青菜、大黃瓜湯 | 什錦拉麵 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 3 | 三 | 水果 | 高麗菜什錦炒飯 、香菇雞湯 | 紅豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 4 | 四 | 4/4-4/5清明節連續假期 |  |  |  |  |
| 5 | 五 |  |  |  |  |
| 8 | 一 | 水果 | 糙米飯、紅燒肉、紅燒洋芋、青菜、紫菜湯  | 蛋花瘦肉粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 9 | 二 | 水果 | 糙米飯、醬爆肉片、炒蛋、青菜、筍子湯 | 慶生會蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10 | 三 | 水果 | 雞肉什燴飯、白蘿蔔湯  | 玉米濃湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 11 | 四 | 水果 | 糙米飯、翅小腿、肉絲炒杏鮑菇、青菜、冬瓜湯  | 蘿蔔糕湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 12 | 五 | 水果 | 糙米飯、花枝排、番茄炒蛋、青菜、紫菜湯  | 牛奶玉米脆片 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 15 | 一 | 水果 | 糙米飯、馬鈴薯燉肉、蜜汁豆乾、青菜、豆腐湯  | 山藥肉絲粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 16 | 二 | 水果 | 糙米飯、醬燒雞、紅燒豆腐、青菜、黃豆芽湯 | 綠豆薏仁 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 17 | 三 | 水果 | 茄汁義大利麵、玉米濃湯 | 關東煮 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 18 | 四 | 水果 | 肉絲什錦蛋炒飯 、大黃瓜排骨湯 | 烏龍麵 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 19 | 五 | 水果 | 糙米飯、香酥魚、紅燒黑輪、青菜、蓮藕湯 | 葡萄吐司 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 22 | 一 | 水果 | 糙米飯、香滷翅小腿、肉末玉米、青菜、蘿蔔湯 | 山藥雞肉粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 23 | 二 | 水果 | 糙米飯、紅燒獅子頭、滷素雞、青菜山藥大骨湯 | 玉米肉粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 24 | 三 | 水果 | 翡翠什錦蛋炒飯、番茄蛋花湯 | 南瓜饅頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 25 | 四 | 水果 | 糙米飯、梅干扣肉、紅蘿蔔炒蛋、青菜、海帶大骨湯 | 綠豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 26 | 五 | 4/26親子旅遊 |  |  |  |  |
| 29 | 一 | 水果 | 糙米飯、蔥炒肉片、滷豆干、青菜、筍子肉絲湯 | 台式鹹粥  | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 30 | 二 | 水果 | 糙米飯、蘿蔔燒肉、番茄燴豆腐、青菜、冬瓜湯 | 蛋花麵線麵 | 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。 |