財團法人天主教會台北教區附設臺北市私立信光幼兒園

**五月份營養餐點表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 三 | 五一勞動節放假一天 | | |  |  |  |  |
| 2 | 四 | 水果 | 肉絲什錦炒飯、羅宋湯 | 什錦麵 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 3 | 五 | 水果 | 糙米飯、柳葉魚、香菇麵筋、青菜、黃豆芽大骨湯 | 小餐包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 6 | 一 | 水果 | 糙米飯、醬爆雞肉、肉末玉米、金針肉絲湯 | 雞肉鹹粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 7 | 二 | 水果 | 糙米飯、滷肉燥、滷蛋、青菜、冬瓜大骨湯 | 慶生會蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 8 | 三 | 水果 | 翡翠什錦蛋炒飯、酸辣湯 | 綠豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 9 | 四 | 水果 | 糙米飯、翅小腿、家常豆腐、青菜、白蘿蔔湯 | 蛋花麵線 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10 | 五 | 水果 | 海鮮什錦燴飯、番茄蛋花湯 | 草莓吐司、 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 13 | 一 | 水果 | 糙米飯、梅干扣肉、炒洋芋、青菜、冬瓜湯 | 雞肉鹹粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 14 | 二 | 水果 | 糙米飯、蔥燒雞肉、紅燒麵輪、青菜、牛蒡湯 | 什錦麵 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 15 | 三 | 水果 | 茄汁通心麵、玉米濃湯 | 紅糖饅頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 16 | 四 | 水果 | 糙米飯、瓜子蒸肉、豆干炒芹菜、青菜、羅宋湯 | 紅豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 17 | 五 | 水果 | 糙米飯、海鮮什錦燴飯、香菇雞湯 | 麵 包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 20 | 一 | 水果 | 糙米飯、香滷翅小腿、三色豆、青菜、菜頭湯 | 竽頭西米露 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 21 | 二 | 水果 | 糙米飯、糖醋丸子、蕃茄炒蛋、青菜、金針湯 | 玉米濃湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 22 | 三 | 水果 | 肉絲什錦炒麵、金針排骨湯 | 水煮蛋冬瓜茶 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 23 | 四 | 水果 | 糙米飯、蔥爆肉片、蒸蛋、青菜、蕃茄豆腐湯 | 肉絲湯麵 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 24 | 五 | 水果 | 糙米飯、花枝排、蜜汁豆干、青菜、黃豆芽湯 | 甜 餅 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 27 | 一 | 水果 | 糙米飯、翅小腿、毛豆炒玉米、青菜、紫菜湯 | 玉米碎肉粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 28 | 二 | 水果 | 糙米飯、紅燒獅子頭、滷豆干、青菜、山藥湯 | 關東煮 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 29 | 三 | 水果 | 咖哩雞肉燴飯、青菜蛋花湯 | 豆漿饅頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 30 | 四 | 水果 | 糙米飯、玉米雞丁、肉末豆腐、青菜、大黃瓜湯 | 綠豆薏仁 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 31 | 五 | 水果 | 糙米飯、雞捲、滷豆包、青菜、海帶湯 | 葡萄吐司 | 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。 | | | | | | | | |