財團法人天主教會台北教區附設臺北市私立信光幼兒園

**六月份營養餐點表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 3 | 一 | 水果 | | 糙米飯、雞肉丁、肉末玉米、青菜、冬瓜大骨湯 | | 雞肉鹹粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 4 | 二 | 水果 | | 糙米飯、珍珠丸子、蕃茄炒蛋、青菜、大黃瓜湯 | | 仙草蜜 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 5 | 三 | 水果 | | 茄汁通心麵、玉米濃湯 | | 牛奶 饅頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 6 | 四 | 水果 | | 糙米飯、紅燒肉、滷豆干、青菜、山藥大骨湯 | | 紅豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 7 | 五 | 水果 | | 糙米飯、柳葉魚、紅燒麵輪、青菜、黃豆芽湯 | | 茶葉蛋 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10 | 一 | 端午節放假一天 | | | | |  |  |  |  |
| 11 | 二 | 水果 | 糙米飯、翅小腿、紅燒洋芋、青菜、筍子肉絲湯 | | 慶生會蛋糕 | | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 12 | 三 | 水果 | 肉絲什錦蛋炒飯、羅宋湯 | | 檸檬愛玉 | | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 13 | 四 | 水果 | 糙米飯、洋蔥肉片、日式蒸蛋、青菜、筍子肉絲湯 | | 榨菜肉絲麵 | | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 14 | 五 | 水果 | 糙米飯、香酥魚、滷豆包、青菜、味噌湯 | | 牛奶玉米脆片 | | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 17 | 一 | 水果 | 糙米飯、香菇肉燥、紅蘿蔔炒蛋、青菜、海帶湯 | | 田園蔬菜粥 | | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 18 | 二 | 水果 | 糙米飯、彩椒炒雞丁、滷豆干、青菜、牛蒡湯 | | 豆花 | | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 19 | 三 | 水果 | 咖哩雞肉燴飯、蔬菜蛋花湯 | | 關東煮 | | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 20 | 四 | 水果 | 五彩拉麵 、滷蛋、筍子湯 | | 蛋花麵線 | | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 21 | 五 | 水果 | 糙米飯、花枝排、蜜汁豆干、青菜、黃豆芽湯 | | 芝麻甜餅 | | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 24 | 一 | 水果 | 糙米飯、翅小腿、香滷油豆腐、青菜、海帶湯 | | 雞蓉麥片粥 | | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 25 | 二 | 水果 | 豬肉什錦炒飯、青菜、紫菜湯 | | 玉米濃湯 | | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 26 | 三 | 水果 | 糙米飯、咖哩雞肉燴飯、蘿宋湯 | | 牛奶饅頭 | | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 27 | 四 | 水果 | 糙米飯、紅燒獅子頭、紅燒麵筋、青菜、紫菜湯 | | 綠豆湯 | | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 28 | 五 | 6/28畢業典禮 | | | | |  |  |  |  |
| ★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。 | | | | | | | | | | |