財團法人天主教會台北教區附設臺北市私立信光幼兒園

**七月份營養餐點表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 什錦炒飯、榨菜肉絲湯 | 綠豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 2 | 二 | 水果 | 糙米飯、洋蔥雞丁、蔥燒豆腐、青菜、絲瓜湯 | 蛋花麵線 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 3 | 三 | 水果 | 咖哩雞肉燴飯、竹筍排骨湯 | 豆漿饅頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 4 | 四 | 水果 | 糙米飯、白蘿蔔燒肉、糖醋甜不辣、青菜、金針湯 | 檸檬愛玉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 5 | 五 | 水果 | 糙米飯、花枝排、紅油豆腐、青菜、黃豆芽湯 | 麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 8 | 一 | 水果 | 糙米飯、翅小腿、炒嫩蛋、青菜、青菜蛋湯 | 田園蔬菜粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 9 | 二 | 水果 | 糙米飯、紅燒肉、滷豆干、青菜、香菇雞湯 | 慶生會蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10 | 三 | 水果 | 高麗菜什錦炒飯、香菇雞湯 | 三明治 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 11 | 四 | 水果 | 糙米飯、瓜子蒸肉、炒馬玲薯、青菜、紅棗冬瓜湯 | 芋頭米粉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 12 | 五 | 水果 | 糙米飯、香酥魚、紅燒麵筋、青菜、味噌湯 | 紅豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 15 | 一 | 水果 | 糙米飯、洋蔥燒肉、蜜汁豆干、青菜、紫菜湯 | 雞蓉麥片粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 16 | 二 | 水果 | 糙米飯、蠔油雞肉、蕃茄豆腐、青菜、白蘿蔔湯 | 蛋花麵線 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 17 | 三 | 水果 | 義大利肉醬麵、玉米濃湯 | 牛奶玉米脆片 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 18 | 四 | 水果 | 糙米飯、糖醋丸子、炒杏鮑菇、青菜、筍絲肉絲湯 | 仙草蜜 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 19 | 五 | 水果 | 糙米飯、柳葉魚、蜜汁豆干、青菜、蘿宋湯 | 茶葉蛋 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 22 | 一 | 水果 | 糙米飯、蠔油雞肉、炒豆包、青菜、大黃瓜湯 | 山藥雞肉粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 23 | 二 | 水果 | 糙米飯、紅燒肉、蕃茄炒蛋、青菜、冬瓜湯 | 紅豆薏仁湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 24 | 三 | 水果 | 什錦炒麵、滷蛋、酸辣湯 | 南瓜饅頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 25 | 四 | 水果 | 糙米飯、梅干扣肉、洋蔥炒蛋、青菜、蓮藕湯 | 米粉湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 26 | 五 | 水果 | 糙米飯、香酥魚、滷三角豆腐、青菜、黃豆芽湯 | 小餐包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 29 | 一 | 水果 | 糙米飯、翅小腿、紅蘿蔔炒蛋、青菜、筍子肉絲湯 | 台式鹹粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 30 | 二 | 水果 | 糙米飯、紅燒獅子頭、滷豆干、青菜、番茄蛋湯 | 冬瓜茶豆花 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 31 | 三 | 水果 | 咖哩雞肉燴飯、海帶排骨湯 | 玉米濃湯 | 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。 | | | | | | | | |