財團法人天主教會台北教區附設臺北市私立信光幼兒園

 **十月份營養餐點表** 113.10.01-10.31

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 二 | 水果 | 糙米飯、紅燒肉、紅燒豆腐、青菜、大黃瓜湯 | 綠豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 2 | 三 | 水果 | 茄汁通心麵、玉米濃湯 |  牛奶饅頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 3 | 四 | 水果 | 糙米飯、滷翅小雞腿、香炒豆干、青菜、冬瓜湯 | 什錦麵  | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 4 | 五 | 水果 | 糙米飯、花枝排、滷油豆腐、青菜、黃豆芽湯 |  麵包  | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 7 | 一 | 水果 | 糙米飯、滷肉、肉末玉米、青菜、紫菜湯 | 田園蔬菜湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 8 | 二 | 水果 | 糙米飯、紅燒雞肉、蕃茄豆腐、青菜、蘿蔔湯 | 慶生會蛋糕  | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 9 | 三 | 水果 | 高麗菜什錦炒飯、蘿宋湯 |  麵線羹 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10 | 四 | 雙十節放假一天 |  |  |  |  |
| 11 | 五 | 水果 | 糙米飯、海鮮什錦燴飯、青菜蛋花湯 | 牛奶玉米脆片 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 14 | 一 | 水果 | 糙米飯、香菇肉燥、肉末玉米、青菜、白蘿蔔湯 |  芋頭瘦肉粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 15 | 二 | 水果 | 糙米飯、彩椒雞丁、滷豆包、青菜、山藥湯 | 黑糖豆花 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 16 | 三 | 水果 | 咖哩雞肉燴飯、玉米濃湯 | 饅頭豆漿 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 17 | 四 | 水果 | 糙米飯、梅干扣肉、紅燒豆腐、青菜、三絲湯 | 肉羹麵 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 18 | 五 | 水果 | 糙米飯、柳葉魚、紅燒油豆腐、青菜、黃豆芽湯 | 麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 21 | 一 | 水果 | 糙米飯、蔥爆肉片、炒玉米、青菜、海帶大骨湯 | 養生甜粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 22 | 二 | 水果 | 糙米飯、紅燒獅子頭、蒸蛋、青菜、金針湯 |  米粉湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 23 | 三 | 水果 | 什錦炒麵、香菇雞湯 | 玉米濃湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 24 | 四 | 水果 | 糙米飯、紅燒翅小腿、蔥燒豆腐、青菜、蘿蔔湯 | 愛玉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 25 | 五 | 水果 | 糙米飯、海鮮什錦燴飯、青菜、味噌湯 | 芝麻甜餅 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 28 | 一 | 水果 | 糙米飯、滷肉、炒嫩蛋、青菜、金針排骨湯 | 香菇肉絲粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 29 | 二 | 水果 | 糙米飯、雞肉炒彩椒、蔥燒豆腐、青菜、蓮藕湯 | 肉糙麵 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 30 | 三 | 水果 | 肉絲什錦炒飯、香菇雞湯 | 芋頭饅頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 31 | 四 | 水果 | 糙米飯、醬瓜蒸肉、香炒杏鮑菇、青菜、紫菜湯 | 蘿蔔糕 | 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。 |