財團法人天主教會台北教區附設臺北市私立信光幼兒園

 **十二月份營養餐點表** 113.12.01-12.31

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 2 | 一 | 水果 | 糙米飯、翅小腿、肉末玉米、青菜、番茄蛋湯 | 雞耳玉米粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 3 | 二 | 水果 | 糙米飯、香菇肉燥、蒸蛋、青菜、冬瓜湯 | 麻油麵線 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 4 | 三 | 水果 | 黃金炒飯、香菇雞湯 | 牛奶饅頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 5 | 四 | 水果 | 糙米飯、醬爆雞肉、 紅燒麵輪、青菜、大黃瓜湯 | 綠豆薏仁 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 6 | 五 | 水果 | 糙米飯、花枝排、香芹豆包、青菜、黃豆芽湯 |  茶葉蛋 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 9 | 一 | 水果 | 糙米飯、香炒雞肉片、紅蘿蔔炒蛋、青菜、紫菜湯 | 田園蔬菜粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10 | 二 | 水果 | 糙米飯、紅燒肉、滷豆干、青菜、山藥湯 | 慶生蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 11 | 三 | 水果 | 義大利肉醬麵、玉米濃湯 | 花生豆花  | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 12 | 四 | 水果 | 糙米飯、蔥燒雞、滷蛋、青菜、蓮藕湯 | 什錦麵 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 13 | 五 | 水果 | 糙米飯、香酥魚、滷豆包、青菜、黃豆芽湯 |  玉米濃湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 16 | 一 | 水果 | 糙米飯、彩椒雞肉、蕃茄炒蛋、青菜、紫菜湯 | 香菇雞肉粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 17 | 二 | 水果 | 滑蛋雞肉燴飯、肉絲茭白筍湯 | 米苔目湯  | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 18 | 三 | 水果 | 什錦麵疙瘩、滷蛋、香菇雞湯 | 牛奶玉米麥片 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 19 | 四 | 水果 | 糙米飯、紅燒師子頭、白頁豆腐、青菜、蓮藕湯 | 豆花 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 20 | 五 | 水果 | 糙米飯、柳葉魚、滷豆干、青菜、筍子湯 | 麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 23 | 一 | 水果 | 糙米飯、翅小腿、紅燒油豆腐、青菜、青菜湯 | 紫米粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 24 | 二 | 水果 | 糙米飯 、珍珠丸子、土豆麵筋、青菜、牛蒡湯 | 蛋香雞絲麵 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 25 | 三 | 水果 | 高麗菜什錦炒飯、酸辣湯 | 豆漿饅頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 26 | 四 | 水果 | 糙米飯、瓜仔蒸肉、涼拌素雞、青菜、白蘿蔔湯 | 燒仙草 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 27 | 五 | 水果 | 糙米飯、糖醋魚、炒杏鮑菇、青菜、黃豆湯 | 茶葉蛋 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 30 | 一 | 水果 | 糙米飯、蔥燒雞、蜜汁豆干、青菜、筍子湯 | 蔬菜粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 31 | 二 | 水果 | 糙米飯、梅干扣肉、炒嫩蛋 、青菜、大黃瓜湯  | 紅豆麥片 | 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。 |