財團法人天主教會台北教區附設臺北市私立信光幼兒園

 **一月份營養餐點表** 114.01.01-01.31

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 三 | 1/1(三)元旦放假一天 |  |  |  |  |
| 2 | 四 | 水果 | 糙米飯、白蘿蔔燉肉、肉末玉米、青菜、金針湯 | 什錦麵 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 3 | 五 | 水果 | 糙米飯、花枝排、滷油豆腐、青菜、黃豆芽湯 | 芝麻甜餅 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 6 | 一 | 水果 | 糙米飯、滷雞肉、肉末玉米、青菜、紫菜湯 | 玉米雞肉粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 7 | 二 | 水果 | 糙米飯、香菇肉燥、蒸蛋、青菜、白蘿蔔湯 | 慶生蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 8 | 三 | 水果 | 高麗菜什錦炒飯、昆布排骨湯 | 牛奶玉米麥片 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 9 | 四 | 水果 | 糙米飯、雞肉、蕃茄炒蛋、青菜、大黃瓜湯 | 米粉湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10 | 五 | 水果 | 糙米飯、糖醋魚、滷油豆腐、青菜、蔬菜湯 | 茶葉蛋  | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 13 | 一 | 水果 | 糙米飯、翅小腿、蔥燒豆腐、青菜、紫菜湯 | 香菇肉絲粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 14 | 二 | 水果 | 糙米飯、瓜子蒸肉、炒嫩蛋、青菜、白蘿蔔湯 | 地瓜湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 15 | 三 | 水果 | 茄汁蝴蝶麵、玉米濃湯 | 養生麵線湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 16 | 四 | 水果 | 糙米飯、馬玲薯燉、紅燒黑輪、青菜、金針湯 | 綠豆麥片 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 17 | 五 | 水果 | 滑蛋蔬菜燴飯、黃豆芽湯 | 小餐包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 20 | 一 | 水果 | 糙米飯、肉燥、紅蘿蔔炒蛋、青菜、蛋花湯 | 雞肉麥片粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 21 | 二 | 水果 | 全園圍爐 | 玉米濃湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 22 | 三 | 水果 | 什錦炒麵、蘿宋湯 | 陽春麵 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 23 | 四 | 水果 | 糙米飯、梅干扣肉、紅燒洋芋、青菜、蛋花湯 | 綠豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 24 | 五 | 水果 | 鯛魚什錦燴飯、蘿宋湯 | 花糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 27 | 一 | 1/27(一)-1/31 (五)春節連續假期 |  |  |  |  |
| 28 | 二 |  |  |  |  |
| 29 | 三 |  |  |  |  |
| 30 | 四 |  |  |  |  |
| 31 | 五 |  |  |  |  |
| ★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。 |