財團法人天主教會台北教區附設臺北市私立信光幼兒園

**二月份營養餐點表**  114.02.01-114.02.28

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 雞肉什錦燴飯、紫菜湯 | 香菇肉粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 4 | 二 | 水果 | 糙米飯、翅小腿水果番茄炒蛋、青菜、大黃瓜湯 | 絲瓜麵線 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 5 | 三 | 水果 | 高麗菜炒飯、白蘿蔔湯 | 牛奶饅頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 6 | 四 | 水果 | 糙米飯、香菇肉燥、蔥燒豆腐、青菜、金針湯 | 香竽米粉湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 7 | 五 | 水果 | 糙米飯、香酥菜捲、蒸蛋、青菜、黃豆芽湯 | 紫米粥  | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 8 | 六 | 水果 | 滑蛋蔬菜燴飯、味噌湯 |  小餐包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10 | 一 | 水果 | 糙米飯、洋蔥炒肉、紅蘿蔔炒蛋、青菜、紫菜湯 |  玉米雞肉粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 11 | 二 | 水果 | 糙米飯、紅燒獅子頭、滷豆干、青菜、白蘿蔔湯 | 慶生蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 12 | 三 | 水果 | 義大利肉醬麵、玉米濃湯 |  玉米濃湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 13 | 四 | 水果 | 糙米飯、蔥炒肉片、蜜汁豆干、青菜、冬瓜湯 | 養生麵線湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 14 | 五 | 水果 | 糙米飯、花枝排、紅燒麵輪、青菜、黃豆芽湯 | 關東煮 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 17 | 一 | 水果 | 糙米飯、瓜子蒸肉、香炒三色豆、青菜、紫菜湯 | 山藥肉絲粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 18 | 二 | 水果 | 糙米飯、肉丸子、玉米炒蛋、青菜、白蘿蔔湯 | 紅豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 19 | 三 | 水果 | 翡翠什錦炒飯、香菇雞湯  | 南瓜饅頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 20 | 四 | 水果 | 糙米飯、醋溜丸子、滷蛋、青菜、蓮藕湯 | 什錦麵 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 21 | 五 | 水果 | 糙米飯、柳葉魚、滷豆包、青菜、大黃瓜湯 | 茶葉蛋 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 24 | 一 | 水果 | 糙米飯、馬玲薯燉肉、肉末玉米、青菜、金針湯 | 台式鹹粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 25 | 二 | 水果 | 糙米飯、梅干扣肉、炒嫩蛋、青菜、海帶湯 | 地瓜湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 26 | 三 | 水果 | 雞肉什錦燴飯、青菜蛋花湯 | 牛奶玉脆片 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 27 | 四 | 水果 | 糙米飯、翅小腿、紅燒豆腐、青菜、牛蒡湯 | 綠豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 28 | 五 | 2/28（三）和平紀念日放假一天 |  |  |  |  |
| ★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。 |