財團法人天主教會台北教區附設臺北市私立信光幼兒園

**三月份營養餐點表**  114.03.01-114.03.3

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 糙米飯、香菇肉燥、炒三色豆、青菜、紫菜湯 | 芋頭粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 4 | 二 | 水果 | 糙米飯、洋蔥燒肉片、麻婆豆腐、青菜、冬瓜湯 | 慶生蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 5 | 三 | 水果 | 咖哩雞肉燴飯、蘿宋湯 | 紅豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 6 | 四 | 水果 | 糙米飯、翅小腿、滷豆干、青菜、白蘿蔔湯 | 什錦麵 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 7 | 五 | 水果 | 糙米飯、香酥魚片、芹香甜不辣、青菜、玉米湯 | 茶葉蛋 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10 | 一 | 水果 | 糙米飯、馬鈴薯燉肉、炒玉米、青菜、蛋花湯 | 山藥肉絲粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 11 | 二 | 水果 | 糙米飯、瓜子蒸肉、蕃茄豆腐、青菜、蓮藕湯 | 綠豆地瓜 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 12 | 三 | 水果 | 翡翠什錦蛋炒飯、香菇雞湯 | 豆漿饅頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 13 | 四 | 水果 | 糙米飯、炒雞肉、滷豆包、青菜、大黃瓜湯 | 筍絲肉絲麵 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 14 | 五 | 水果 | 什錦炒飯、青菜蛋花湯 | 草莓吐司 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 17 | 一 | 水果 | 糙米飯、滷雞肉、蜜汁豆干、青菜、紫菜湯 | 台式鹹粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 18 | 二 | 水果 | 糙米飯、醋溜丸子、蒸蛋、青菜、番茄蛋湯 | 綠豆麥片 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 19 | 三 | 水果 | 茄汁通心麵、玉米濃湯 | 關東煮 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 20 | 四 | 水果 | 糙米飯、梅干扣肉、滷蛋、青菜、青菜蛋花湯 | 米苔目 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 21 | 五 | 水果 | 糙米飯、柳葉魚、毛豆炒玉米、青菜、牛蒡肉絲湯 | 小餐包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 24 | 一 | 水果 | 糙米飯、洋蔥燒肉、蕃茄炒蛋、青菜、蘿蔔湯 | 蔬菜粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 25 | 二 | 水果 | 糙米飯、紅燒雞肉、蔥燒豆腐、青菜、大黃瓜湯 | 蛋花麵線 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 26 | 三 | 水果 | 五彩拉麵、滷蛋、香菇雞湯 | 牛奶饅頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 27 | 四 | 水果 | 糙米飯、紅燒師子頭、油豆腐、青菜、筍子湯 | 豆花 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 28 | 五 | 水果 | 糙米飯、花枝排、滷豆包、青菜、金針湯 | 芝麻甜餅 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 31 | 一 | 水果 | 滑蛋蔬菜燴飯、蘿宋湯 | 玉米碎肉粥 | 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。 | | | | | | | | |