財團法人天主教會台北教區附設臺北市私立信光幼兒園

 **四月份營養餐點表** 114.04.01-114.04.30

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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、馬玲薯燉肉、紅蘿蔔炒蛋、青菜、金針湯 | 雞肉玉米粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 2 | 三 | 水果 | 咖哩雞肉燴飯、玉米濃湯 | 芝麻甜餅 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 3 | 四 | 4/3-4/4清明節連續假期 |  |  |  |  |
| 4 | 五 |  |  |  |  |
| 7 | 一 | 水果 | 糙米飯、紅燒肉、香菇麵筋、青菜、大黃瓜湯 | 青菜瘦肉粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 8 | 二 | 水果 | 糙米飯、翅小腿、肉末豆腐、青菜、冬瓜湯 | 慶生蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 9 | 三 | 水果 | 高麗菜什錦蛋炒飯、酸辣湯 | 仙 草 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10 | 四 | 水果 | 糙米飯、雞肉彩椒、毛豆炒玉米、青菜、牛蒡湯 | 蔬菜拉麵 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 11 | 五 | 水果 | 糙米飯、香酥魚片、芹菜豆包、青菜、豆腐味噌湯 |  綠豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 14 | 一 | 水果 | 糙米飯、香菇肉燥、肉末玉米、青菜、榨菜肉絲湯 | 高麗菜肉粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 15 | 二 | 水果 | 糙米飯、紅燒獅子頭、蜜豆干、青菜、番茄蛋花湯 | 紅豆麥片 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 16 | 三 | 水果 | 滑蛋蔬菜燴飯、筍子肉絲湯 | 豆漿饅頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 17 | 四 | 水果 | 糙米飯、蒜香雞丁、滷蛋、青菜、大黃瓜湯 | 雞絲麵 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 18 | 五 | 水果 | 糙米飯、花枝排、香酥豆包、青菜、山藥湯 | 小餐包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 21 | 一 | 水果 | 糙米飯、洋蔥炒雞丁、滷麵輪、青菜、紫菜湯 | 糙米瘦肉粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 22 | 二 | 水果 | 糙米飯、醋溜丸子、蒸蛋、青菜、青菜蛋花湯 | 愛 玉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 23 | 三 | 水果 | 肉醬義大利麵、玉米濃湯 | 南瓜饅頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 24 | 四 | 水果 | 糙米飯、翅小腿、炒三絲、青菜、竹筍肉絲湯 | 蛋花麵線 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 25 | 五 | 水果 | 糙米飯、香酥魚柳、洋蔥炒蛋、青菜、味噌湯 | 葡萄麵包  | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 28 | 一 | 水果 | 糙米飯、瓜子肉、炒玉米、青菜、紫菜湯 | 蔬菜肉末粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 29 | 二 | 水果 | 糙米飯、洋芋燒雞、滷豆干、青菜、海帶湯 |  木須湯麵 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 30 | 三 | 水果 | 肉絲什錦燴飯、雙色蘿蔔湯 |  黑糖饅頭 | 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。 |