財團法人天主教會台北教區附設臺北市私立信光幼兒園

**五月份營養餐點表**  114.05.01-114.05.31

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 四 | 五一勞動節放假一天 |  |  |  |  |
| 2 | 五 | 水果 | 咖哩雞肉什錦燴飯、青菜蛋花湯 | 牛奶玉米脆片 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 5 | 一 | 水果 | 糙米飯、蒜炒雞肉、毛豆玉米豬肉、青菜、紫菜湯 | 蔬菜粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 6 | 二 | 水果 | 糙米飯、翅小腿、蔥香肉絲豆干、青菜、大黃瓜湯 | 綠豆麥片 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 7 | 三 | 水果 | 翡翠什錦蛋炒飯、筍子肉絲湯 | 豆漿饅頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 8 | 四 | 水果 | 糙米飯、洋蔥燒肉、蔥花肉末豆腐、青菜、牛蒡雞湯 | 什錦麵 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 9 | 五 | 水果 | 糙米飯、柳葉魚、油豆腐、青菜、蕃茄蛋花湯 | 小餐包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 12 | 一 | 水果 | 糙米飯、香菇肉燥、洋蔥炒蛋、青菜、金針湯 | 雞蓉玉米粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 13 | 二 | 水果 | 糙米飯、蔥爆雞肉、蒸蛋、青菜、冬瓜湯 | 慶生蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 14 | 三 | 水果 | 豬肉義大利麵、玉米濃湯 |  仙草  | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 15 | 四 | 水果 | 糙米飯、翅小腿、炒嫩蛋、青菜、大黃瓜湯 | 陽春麵 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 16 | 五 | 水果 | 糙米飯、花枝排、滷油豆腐、青菜、黃豆芽湯 | 茶葉蛋 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 19 | 一 | 水果 | 糙米飯、蘿蔔燒雞、蜜豆干、青菜、玉米濃湯 | 高麗菜瘦肉粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 20 | 二 | 水果 | 糙米飯、彩椒豬片、毛豆炒玉米、青菜、竹筍肉絲湯 | 雞蛋麵線 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 21 | 三 | 水果 | 咖哩雞肉燴飯、玉米濃湯 | 牛奶饅頭  | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 22 | 四 | 水果 | 糙米飯、福菜燒肉、蕃茄炒蛋、青菜、牛蒡湯 | 米粉湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 23 | 五 | 水果 | 糙米飯、香酥魚片、滷豆包、青菜、豆腐湯 | 麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 26 | 一 | 水果 | 糙米飯、瓜子蒸肉、紅燒洋芋、青菜、紫菜湯 | 華蛋瘦肉粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 27 | 二 | 水果 | 糙米飯、紅燒雞肉、滷白頁豆腐、青菜、山藥湯 | 紅豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 28 | 三 | 水果 | 滑蛋 蔬菜燴飯、筍子肉絲湯 | 芝麻甜餅 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 29 | 四 | 水果 | 糙米飯、馬玲薯燉肉、滷蛋、青菜、冬瓜湯ˉ | 豆花 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 30 | 五 | 端午節彈性放假一天 |  |  |  |  |
| ★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。 |