財團法人天主教會台北教區附設臺北市私立信光幼兒園

**七月份營養餐點表**  114.07.01-114.07.31

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 二 | 水果 | 糙米飯、瓜子蒸肉、紅燒馬玲薯、青菜、冬瓜湯 | 紅豆薏仁 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 2 | 三 | 水果 | 肉燥乾麵、滷蛋、青菜蛋花湯 |  高麗菜鹹粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 3 | 四 | 水果 | 糙米飯、翅小腿、滷豆干、青菜、大黃瓜湯 | 蛋花麵線 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 4 | 五 | 水果 | 糙米飯、鯛魚什錦燴飯、玉米湯 | 小餐包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 7 | 一 | 水果 | 糙米飯、紅燒肉、炒玉米、青菜、紫菜湯 | 雞容麥片粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 8 | 二 | 水果 | 糙米飯、竹筍燉肉、蕃茄炒蛋、青菜、蒲瓜湯 | 慶生蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 9 | 三 | 水果 | 咖哩雞肉燴飯、青菜蛋花湯 | 檸檬愛玉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10 | 四 | 水果 | 糙米飯、馬玲薯燉肉、蒸蛋、青菜、絲瓜鮮菇湯 | 什錦湯麵 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 11 | 五 | 水果 | 糙米飯、花枝排、紅燒麵輪、青菜、味噌湯 | 牛奶玉米脆片 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 14 | 一 | 水果 | 糙米飯、香菇燉肉、豆干炒毛豆、青菜、紫菜蛋湯 | 芋頭粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 15 | 二 | 水果 | 糙米飯、彩椒肉片、紅燒豆腐、青菜、山藥排骨湯 | 綠豆地瓜 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 16 | 三 | 水果 | 茄汁通心麵、玉米濃湯 | 豆漿饅頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 17 | 四 | 水果 | 糙米飯、翅小腿、紅蘿蔔炒蛋、青菜、金針湯 | 仙草 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 18 | 五 | 水果 | 糙米飯、柳葉魚、滷豆包、青菜、黃豆湯 | 麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 21 | 一 | 水果 | 糙米飯、紅燒肉、芹香甜不辣、青菜、番茄蛋湯 | 養生甜粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 22 | 二 | 水果 | 糙米飯、糖醋丸子、肉末豆腐 、青菜、酸辣湯 | 米粉湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 23 | 三 | 水果 | 高麗菜燴飯、肉絲筍子湯 | 南瓜饅頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 24 | 四 | 水果 | 糙米飯、杏鮑菇燉肉、滷蛋、青菜、冬瓜湯 | 紅豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 25 | 五 | 水果 | 糙米飯、菜捲、滷油豆腐、青菜、青菜豆腐湯 | 芝麻甜餅 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 28 | 一 | 水果 | 糙米飯、蒜炒雞丁、三色豆、青菜、金針湯 |  絲瓜粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 29 | 二 | 水果 | 糙米飯、梅干扣肉、家常豆腐、青菜、牛蒡肉絲湯 | 肉絲麵  | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 30 | 三 | 水果 | 咖哩雞肉會飯、羅宋湯 | 茶葉蛋 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 31 | 四 | 全園環境與課程整備日，停課一天 |  |  |  |  |
| ★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。 |