財團法人天主教會台北教區附設臺北市私立信光幼兒園

## 八月份營養餐點表 114.08.01-114.08.31

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 五 | 水果 | 咖哩雞肉燴飯、蕃茄蛋湯 | 玉米脆片牛奶 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 4 | 一 | 水果 | 豬肉什錦燴飯、紫菜蛋花湯 | 雞肉玉米粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 5 | 二 | 水果 | 黃金蛋炒飯、大黃瓜湯 | 豆花 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 6 | 三 | 水果 | 茄汁通心麵、青菜蛋花湯 | 玉米濃湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 7 | 四 | 水果 | 糙米飯、香菇肉燥、蒸蛋、青菜、金針湯 | 陽春麵 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 8 | 五 | 水果 | 鯛魚什錦燴飯、洋蔥味噌湯 | 麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 11 | 一 | 水果 | 菇菇豬肉燴飯、冬瓜湯 | 滑蛋豬肉粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 12 | 二 | 水果 | 玉米筍燴雞肉、青菜、大黃瓜 | 紅豆薏仁 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 13 | 三 | 水果 | 台式炒麵、滷蛋、香菇雞肉湯 | 豆漿饅頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 14 | 四 | 水果 | 糙米飯、蒜香雞丁、紅燒豆腐、青菜、冬瓜湯 | 肉絲麵 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 15 | 五 | 水果 | 糙米飯、香酥魚、滷油豆腐、青菜、青菜蛋花湯 | 小餐包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 18 | 一 | 水果 | 糙米飯、瓜子蒸肉、蕃茄炒蛋、青菜、昆布排骨湯 | 絲瓜雞蛋粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 19 | 二 | 水果 | 糙米飯、紅燒獅子、蜜豆干、青菜、牛蒡湯 | 檸檬愛玉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 20 | 三 | 水果 | 五彩拉麵、滷蛋、羅宋湯 | 牛奶饅頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 21 | 四 | 水果 | 糙米飯、翅小腿、炒三色豆、青菜、蒲瓜湯 | 蛋花麵線 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 22 | 五 | 水果 | 糙米飯、花枝排、芹菜炒豆包、青菜、黃豆芽湯 | 芝麻甜餅 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 25 | 一 | 水果 | 糙米飯、滷肉燥、三色玉米、青菜、紫菜湯 | 蔬菜肉末粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 26 | 二 | 水果 | 糙米飯、洋芋燒雞、炒嫩蛋、青菜、冬瓜湯 | 仙草 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 27 | 三 | 水果 | 翡翠什錦炒飯、山藥湯 | 南瓜饅頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 28 | 四 | 水果 | 糙米飯、彩椒豬肉、紅蘿蔔炒蛋、青菜、大黃瓜 | 榨菜肉絲麵 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 29 | 五 | 水果 | 糙米飯、柳葉魚、香菇麵筋、青菜、黃豆芽湯 | 茶葉蛋 | 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。 | | | | | | | | |