財團法人天主教會台北教區附設臺北市私立信光幼兒園

**九月份營養餐點表**  114.09.01-114.09.30

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 一 | 水果 | 糙米飯、滷翅小腿、蔥花肉末豆腐、青菜、山藥湯 | 雞肉玉米粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 2 | 二 | 水果 | 糙米飯、香菇肉燥、洋蔥炒玉米、青菜、蛋花湯 | 綠豆麥片 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 3 | 三 | 水果 | 黃金蛋炒飯、香菇雞湯 | 玉米脆片牛奶 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 4 | 四 | 水果 | 糙米飯、馬玲薯燉肉、滷豆干、青菜、酸辣湯 | 蛋花麵線 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 5 | 五 | 水果 | 糙米飯、菜捲、 香菇麵筋、青菜、黃豆芽湯 | 麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 8 | 一 | 水果 | 豬肉什錦燴飯、金針肉絲湯 | 滑蛋豬肉粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 9 | 二 | 水果 | 糙米飯、醋溜丸子、蒜香四季豆、青菜、味噌湯 | 愛玉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 10 | 三 | 水果 | 義大利肉醬麵、玉米濃湯 | 牛奶饅頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 11 | 四 | 水果 | 糙米飯、洋蔥雞肉、番茄炒蛋 、青菜、絲瓜蛋湯 | 地瓜綠豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 12 | 五 | 水果 | 糙米飯、柳葉魚、滷油豆腐、青菜、昆布排骨湯 | 小餐包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 15 | 一 | 水果 | 糙米飯、蒜香雞丁、三色玉米、青菜、紫菜蛋花湯 | 蔬菜鹹粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 16 | 二 | 水果 | 糙米飯、瓜子蒸肉、蒸蛋、青菜、山藥湯 | 紅豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 17 | 三 | 水果 | 咖哩雞肉燴飯、羅宋湯 | 黑糖饅頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 18 | 四 | 水果 | 糙米飯、彩椒雞肉、紅燒麵輪、青菜、大黃瓜湯 | 豆花 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 19 | 五 | 水果 | 鯛魚什錦燴飯、豆腐味噌湯 | 葡萄麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 22 | 一 | 水果 | 玉米筍燴飯、香菇雞湯 | 芋頭粥 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 23 | 二 | 水果 | 糙米飯、翅小腿、炒嫩蛋、青菜、蒲瓜湯 | 仙草 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 24 | 三 | 水果 | 什錦炒麵、滷蛋、青菜蛋花湯 | 豆漿饅頭 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 25 | 四 | 水果 | 糙米飯、蘿蔔燉肉、紅蘿蔔炒蛋、青菜、大黃瓜 | 玉米濃湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 26 | 五 | 水果 | 糙米飯、花枝排、蜜汁豆干、青菜、冬瓜湯 | 芝麻甜餅 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 29 |  |  | 教師節補假一天 |  |  |  |  |  |
| 30 | 二 | 水果 | 糙米飯、洋芋燒雞、芹菜豆包、青菜、黃豆芽湯 | 紅豆麥片 | 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。 | | | | | | | | |