+天主教 信光幼兒園 七 月份營養餐點表 111.7.1-111.7.31

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午餐 | 下午點心 |
| 1 | 五 |  | 休假 |  |
| 4 | 一 | 水果 | 高麗菜燴飯 、紫菜湯 | 滑蛋瘦肉粥 |
| 5 | 二 | 水果 | 五穀飯、洋蔥炒肉片、紅蘿蔔炒蛋、青菜、  薑絲冬瓜排骨湯 | 檸檬愛玉 |
| 6 | 三 | 水果 | 咖哩雞肉燴飯、玉米濃湯 | 沙拉麵包 |
| 7 | 四 | 水果 | 五穀飯、滷翅小腿、蕃茄燴豆腐、青菜、雙色蘿蔔排骨湯 | 什錦麵 |
| 8 | 五 | 水果 | 五穀飯、糖醋魚、紅燒油豆腐、青菜、  黃豆芽湯 | 麵包 |
| 11 | 一 | 水果 | 五穀飯、爆炒紅燒肉、肉末玉米、青菜、  金針湯、 | 綠豆薏仁湯 |
| 12 | 二 | 水果 | 五穀飯、雞肉炒彩椒、筊白筍炒肉絲、  青菜、大黃瓜排骨湯 | 仙草 |
| 13 | 三 | 水果 | 番茄肉醬義大利麵、洋蔥南瓜湯 | 酥皮蜜豆 |
| 14 | 四 | 水果 | 五穀飯、醬爆雞肉、蒸蛋、青菜、白蘿蔔排骨湯 | 田園蔬菜粥 |
| 15 | 五 | 水果 | 五穀飯、花枝排、紅燒豆腐、青菜、  味噌湯 | 小餐包 |
| 18 | 一 | 水果 | 五穀飯、香菇肉燥、紅燒洋芋、青菜、  牛蒡肉絲湯 | 紅豆湯 |
| 19 | 二 | 水果 | 五穀飯、蘿蔔燒雞、毛豆三丁、青菜、  山藥排骨湯 | 雞絲麵 |
| 20 | 三 | 水果 | 什錦豬肉燴飯、香菇雞湯 | 烤果醬三明治 |
| 21 | 四 | 水果 | 五穀飯、彩椒蔥燒雞、茄汁豆包、青菜、紫菜湯 | 雞蓉玉米粥 |
| 22 | 五 | 水果 | 五穀飯、柳葉魚、香菇麵筋、青菜、  黃豆芽排骨湯 | 五香茶葉蛋 |
| 25 | 一 | 水果 | 五穀飯、馬鈴薯燒肉、炒玉米紅蘿蔔丁、青菜、大黃瓜排骨湯 | 紫米粥 |
| 26 | 二 | 水果 | 五穀飯、洋蔥雞腿肉、滷豆干、青菜、  酸辣湯 | 肉羹麵 |
| 27 | 三 | 水果 | 肉絲蛋炒飯、玉米濃湯 | 金玉滿堂 |
| 28 | 四 | 水果 | 五穀飯、瓜子肉燥、枸杞蒸蛋、青菜  竹筍排骨湯 | 仙草蜜 |
| 29 | 五 | 水果 | 五穀飯、鯛魚、蕃茄炒蛋、 青菜、  紫菜味噌湯 | 麵包 |
| ☺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。  ☺餐點菜餚配合時令，肉品均採用國產肉品。  ☺如遇時令菜、颱風、或廚師請假時，菜單會有所變動。 | | | | |