+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。 |