財團法人天主教會台北教區附設新北市私立三芝幼兒園

六月份營養餐點表 111.7.1-111.7.31

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午餐 | | 下午點心 | 餐點類別檢核 | | | |
|  |  |  | | | | 全榖根莖類 | 豆  魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 1 | 五 | 蔬菜麵 | | 三寶燕麥飯、味噌鮭魚、玉米洋蔥蛋、  時令青菜、蘿蔔魚丸湯、季節水果 | 蛋糕、麥茶 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 4 | 一 | 地瓜粥 | | 紅藜糙米飯、茄汁豬肉、玉米馬鈴薯炒蛋、時令青菜、酸菜瘦肉湯、季節水果 | 綠豆湯 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 5 | 二 | 台式鹹粥 | | 黑芝麻飯、木須肉絲、滷麵筋、  時令青菜、番茄蛋花湯、季節水果 | 味噌拉麵 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 6 | 三 | 餛飩湯 | | 肉絲炒飯、蘿蔔貢丸湯、季節水果 | 瘦肉粥 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 7 | 四 | 玉米脆片、  牛奶 | | 紅藜糙米飯、紅燒小排、蔥花蛋、  時令青菜、金針湯、季節水果 | 木耳紅棗湯 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 8 | 五 | 雞絲麵 | | 地瓜有機飯、紅燒魚、蒸蛋、時令青菜、大黃瓜湯、季節水果 | 紫米甜粥 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 11 | 一 | 芋頭粥 | | 紅藜糙米飯、紅糟肉、番茄炒蛋、  時令青菜、榨菜肉絲湯、季節水果 | 麵疙瘩 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 12 | 二 | 枸杞麵線 | | 黑芝麻飯、糖醋里肌肉、滷蛋、  時令青菜、紫菜蛋花湯、季節水果 | 米粉湯 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 13 | 三 | 紫米粥 | | 什錦燴飯、冬瓜湯、季節水果 | 鹹粥 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 14 | 四 | 玉米吐司、  麥茶 | | 紅藜糙米飯、茄汁雞柳條、玉米炒蛋、  時令青菜、薑絲冬瓜湯、季節水果 | 紅豆湯 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 15 | 五 | 玉米粥 | | 地瓜有機飯、素瓜子肉、燙綠花椰菜、  時令青菜、番茄黃豆芽湯、季節水果 | 地瓜湯 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 18 | 一 | 薏仁排骨粥 | | 紅藜糙米飯、瓜仔肉、高麗菜滷、  時令青菜、大黃瓜排骨湯、季節水果 | 沙其馬、冬瓜茶 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 19 | 二 | 大滷麵 | | 黑芝麻飯、青椒炒肉絲、菇燒烤麩、  時令青菜、冬瓜排骨湯、季節水果 | 什錦粥 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 20 | 三 | 肉絲烏龍麵 | | 玉米雞丁炒飯、鳳梨苦瓜雞湯、季節水果 | 芋頭地瓜甜湯 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 21 | 四 | 魚丸冬粉湯 | | 紅藜糙米飯、蘿蔔燉肉、三杯菇、  時令青菜、玉米大骨湯、季節水果 | 芋圓湯 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 22 | 五 | 玉米脆片牛奶 | | 什錦燴飯、莧菜吻仔魚湯、季節水果 | 山藥香菇粥 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 25 | 一 | 榨菜肉絲麵 | | 紅藜糙米飯、香菇肉燥、洋蔥炒蛋、  時令青菜、羅宋湯、季節水果 | 桂圓粥 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 26 | 二 | 什錦麵 | | 黑芝麻飯、馬鈴薯燒肉、螞蟻上樹、  時令青菜、蘿蔔湯、季節水果 | 油豆腐細粉 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 27 | 三 | 香菇粥 | | 咖哩雞肉飯、玉米湯、季節水果 | 芋頭蝦米粥 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 28 | 四 | 小籠包、豆漿 | | 紅藜糙米飯、青椒炒肉片、涼拌小黃瓜、時鮮青菜、玉米子排湯、季節水果 | 紅豆湯 | 🗸 | 🗸 | 🗸 | 🗸 |
| 29 | 五 | 玉米粥 | | 地瓜有機飯、炒三鮮、西芹炒豆皮、  開陽白菜、番茄蛋花湯、季節水果 | 玉米雞肉粥 |  |  |  |  |

★每月青菜、水果以應時產季隨機調配。

★如遇特殊狀況，餐點會進行調整，本園不另行通知。

★本園肉類食材採用國內在地牛肉、豬肉，向芬芳食品供應商採買