天主教曉星幼兒園 七 月份營養餐點表 112.7.1-112.7.31

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午餐 | 下午點心 |
| 3 | 一 | 鮮奶、水果 | 滷肉飯、紅燒油豆腐、時令青菜、番茄瘦肉湯 | 鹹粥 |
| 4 | 二 | 鮮奶、水果 | 紅燒肉、油豆皮、時令青菜、紫菜蛋花湯、 | 營養穀片、牛奶 |
| 5 | 三 | 鮮奶、玉米脆片 | 蕃茄義大利麵、時令青菜、玉米濃湯 | 玉米粥 |
| 6 | 四 | 鮮奶、水果 | 咖哩雞丁、滷豆乾、時令青菜、蘋果肉片湯 | 饅頭、養生茶 |
| 7 | 五 | 鮮奶、水果 | 番茄肉燥麵、時令青菜、酸不辣湯 | 鮮奶、麵包 |
| 10 | 一 | 鮮奶、水果 | 滷肉飯、香蒜海帶根、白菜豆皮湯 | 紫米粥 |
| 11 | 二 | 鮮奶、水果 | 紅燒肉、蒜茸素雞片、時令青菜、薑絲海帶芽湯 | 肉包、養生茶 |
| 12 | 三 | 鮮奶、水果 | 咖哩雞肉飯、時令蔬菜、貢丸湯 | 菠菜小魚粥 |
| 13 | 四 | 鮮奶、水果 | 醬爆豬肉、炒天婦羅、時令青菜、榨菜肉絲湯 | 檸檬愛玉 |
| 14 | 五 | 鮮奶、水果 | 香菇雞肉麵、時令青菜、白菜肉片湯 | 豆花 |
| 17 | 一 | 鮮奶、水果 | 洋蔥滷肉、芹香豆干片、時令青菜、海帶芽湯 | 綠豆湯 |
| 18 | 二 | 鮮奶、水果 | 涼拌乾絲、瓜仔肉、時令青菜、玉米肉片湯 | 米粉湯 |
| 19 | 三 | 鮮奶、水果 | 香菇肉燥麵、時令青菜、蘿蔔排骨湯 | 小兔包、牛奶 |
| 20 | 四 | 鮮奶、水果 | 紅燒肉、菜脯蛋、時令青菜、蕃茄豆腐湯 | 廣東粥 |
| 21 | 五 | 鮮奶、水果 | 肉羹飯、時令青菜、玉米排骨湯 | 仙草蜜 |
| 24 | 一 | 鮮奶、水果 | 洋蔥滷肉、滷豆乾、時令青菜、蔬菜湯 | 芋圓湯 |
| 25 | 二 | 鮮奶、水果 | 滷肉飯、蠔油杏鮑菇、時令青菜、蕃茄蛋花湯 | 菠菜吻仔魚粥 |
| 26 | 三 | 鮮奶、水果 | 香菇肉燥麵、時令青菜、蘿蔔大骨湯 | 檸檬愛玉 |
| 27 | 四 | 鮮奶、水果 | 洋蔥燒雞、西芹三絲、時令青菜、蔬菜湯 | 味噌拉麵 |
| 28 | 五 | 鮮奶、水果 | 吻仔魚蛋炒飯、時令青菜、柴魚青菜味噌湯 | 鮮奶、小兔包 |
| 31 | 一 | 鮮奶、水果 | 洋蔥滷肉、紅燒豆腐、時令青菜、雙色蘿蔔湯 | 小湯圓 |

* 每月青菜、水果以應時產季隨機調配。
* 因市場供需，餐點會彈性調整。
* 本園一律使用國產豬肉食材。