

天主教曉星幼兒園 九 月份營養餐點表 113.09.01-113.09.30

| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午 餐 | 下午點心 | 餐點類別檢核 | | | |
|----|----|---------------|----------------------------|---------|--------|-------|-----|-----|
| | | | | | 五穀根莖類 | 蛋豆魚肉類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 2 | 一 | 豆漿、水果 | 糙米飯、玉米雞丁、滷豆乾、時令青菜、海帶芽湯 | 肉末粥 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 3 | 二 | 鮮奶、水果 | 糙米飯、洋蔥肉絲、茄汁豆腐、時令青菜、紫菜蛋花湯 | 牛奶、饅頭 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 4 | 三 | 米漿、水果 | 咖哩雞肉飯、時令青菜、蔬菜湯 | 雞絲麵 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 5 | 四 | 米漿、水果 | 地瓜飯、茄汁肉片、滷海帶、時令青菜、青菜蛋花湯 | 鹹粥 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 6 | 五 | 鮮奶、水果 | 肉燥麵、時令青菜、味噌豆腐湯 | 麵包、豆漿 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 9 | 一 | 豆漿、水果 | 五穀飯、洋蔥滷肉、紅燒豆腐、時令青菜、蕃茄蛋花湯 | 滑蛋肉末粥 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 10 | 二 | 豆漿、水果 | 糙米飯、花瓜肉燥、香蒜素雞、時令青菜、金菇湯 | 仙草蜜 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 11 | 三 | 豆漿、水果 | 蕃茄雞肉燴飯、時令青菜、海帶芽湯 | 鮮奶、吐司 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 12 | 四 | 鮮奶、水果 | 滷肉飯、蒜香海帶根、時令青菜、薑絲冬瓜湯 | 滑蛋粥 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 13 | 五 | 豆漿、水果 | 壽喜燒烏龍麵、時令青菜、玉米濃湯 | 玉米脆片、牛奶 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 16 | 一 | 鮮奶、水果 | 糙米飯、洋蔥滷肉、滷豆乾、時令青菜、味噌湯 | 葡萄乾粥 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 17 | 二 | 中 秋 節 放 假 一 天 | | | | | | |
| 18 | 三 | 米漿、水果 | 義大利肉醬麵、時令青菜、香菇雞湯、季節水果 | 海鮮粥 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 19 | 四 | 豆漿、水果 | 地瓜飯、醬燒雞柳、紅燒豆腐、時令青菜、青菜蛋花湯 | 饅頭、米漿 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 20 | 五 | 豆漿、水果 | 雞肉玉米燴飯、時令青菜、蕃茄豆腐湯 | 牛奶、吐司 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 23 | 一 | 鮮奶、水果 | 五穀飯、洋芋雞丁、蒜香素雞、時令青菜、芹香貢丸湯 | 瘦肉粥 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 24 | 二 | 豆漿、水果 | 糙米飯、滷蛋、蒜香海帶、滷豆乾、時令青菜、柴魚味噌湯 | 蘿蔔糕湯 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 25 | 三 | 米漿、水果 | 夏威夷火腿蛋炒飯、時令青菜、金菇湯 | 豆漿、饅頭 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 26 | 四 | 豆漿、水果 | 糙米飯、香菇肉燥、毛豆炒玉米、時令青菜、蔬菜湯 | 檸檬愛玉 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 27 | 五 | 鮮奶、水果 | 咖哩雞肉飯、時令青菜、黃瓜大骨湯 | 吐司、牛奶 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| 30 | 一 | 豆漿、水果 | 糙米飯、香菇滷肉、芹菜甜不辣、時令青菜、薑絲冬瓜湯 | 什錦粥 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |

★ 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。