

天主教曉星幼兒園十月份營養餐點表 114.10.01-114.10.31

	星期	上午點心	午餐	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類
1	三	豆漿、水果	玉米炒飯、時令青菜、南瓜濃湯	八寶粥	✓	✓	✓	✓
2	四	鮮奶、水果	糙米飯、洋蔥滷肉、紅燒豆腐、時令青菜、紫菜湯	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
3	五	米漿、水果	香菇雞肉湯麵、時令青菜	鮮奶、玉米脆片	✓	✓	✓	✓
6	一	中秋節放假一天						
7	二	豆漿、水果	滷肉飯、炒綠豆芽、滷油豆腐、時令青菜、肉羹湯	仙草蜜	✓	✓	✓	✓
8	三	米漿、水果	紅藜蛋炒飯、時令青菜、大黃瓜丸子湯	擔仔麵	✓	✓	✓	✓
9	四	鮮奶、水果	蕃茄雞肉湯麵、時令青菜	鮮奶、玉米脆片	✓	✓	✓	✓
10	五	雙十節放假一天						
13	一	豆漿、水果	咖哩蔬菜燴飯、海帶芽湯	洋蔥玉米粥	✓	✓	✓	✓
14	二	鮮奶、水果	五穀飯、香菇滷肉、小魚豆干片、時令青菜、貢丸湯	花生豆花	✓	✓	✓	✓
15	三	米漿、水果	壽喜雞肉飯、時令青菜、海帶芽味噌湯	葡萄乾粥	✓	✓	✓	✓
16	四	鮮奶、水果	糙米飯、蘿蔔燒肉、炒玉米紅蘿蔔丁、時令青菜、羅宋湯、季節水果	肉燥麵	✓	✓	✓	✓
17	五	米漿、水果	校外教學~臺北市立動物園	雞絲麵	✓	✓	✓	✓
20	一	豆漿、水果	紅藜飯、洋蔥滷肉、滷豆乾、時令蔬菜、蘿蔔玉米排骨湯	綠豆粥	✓	✓	✓	✓
21	二	鮮奶、水果	香菇肉炒冬粉、時令青菜、金菇湯	銀絲卷、麥茶	✓	✓	✓	✓
22	三	米漿、水果	咖哩雞肉麵、時令青菜、黃瓜湯	絲瓜麵線	✓	✓	✓	✓
23	四	鮮奶、水果	糙米飯、紅燒肉、青豆炒玉米、時令青菜、玉米排骨湯	台式鹹粥	✓	✓	✓	✓
24	五	臺灣光復節補假一天						
27	一	豆漿、水果	五穀飯、洋蔥滷肉、紅燒豆腐、時令青菜、香菇雞湯	大滷麵	✓	✓	✓	✓
28	二	鮮奶、水果	五穀飯、紅燒獅子頭、五香豆干、時令青菜、羅宋湯	綠豆麥片	✓	✓	✓	✓
29	三	米漿、水果	肉絲炒米粉、時令青菜、金針排骨湯	海鮮濃湯	✓	✓	✓	✓
30	四	鮮奶、水果	香菇雞湯麵、時令青菜	鮮奶、饅頭	✓	✓	✓	✓
31	五	米漿、水果	肉絲什錦炒飯、時令青菜、香菇雞湯	五彩湯圓	✓	✓	✓	✓

★本園一律使用國產豬肉食材。

★本園食用咖哩塊採用日本福岡縣【佛蒙特咖哩】。

★每月青菜、水果以應時產季隨機調配。

★本園依餐點表提供幼兒餐點，如遇特殊狀況將會調整。