

天主教曉星幼兒園九月份營養餐點表 114.09.01-114.09.30

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
1	一	豆漿、水果	糙米飯、鮮炒豆芽、小魚豆乾片、時令青菜、海帶芽湯	滑蛋粥	✓	✓	✓	✓
2	二	鮮奶、水果	糙米飯、滷蛋、紅燒豆腐、時令青菜、蕃茄蛋花湯	米粉湯	✓	✓	✓	✓
3	三	米漿、水果	紅藜麥蛋炒飯、時令青菜、蔬菜湯	紅豆麥片	✓	✓	✓	✓
4	四	鮮奶、水果	糙米飯、洋芋滷肉、芹菜豆干片、時令青菜、青菜蛋花湯	鹹粥	✓	✓	✓	✓
5	五	米漿、水果	咖哩雞肉飯、時令青菜、味噌豆腐湯	鮮奶、玉米片	✓	✓	✓	✓
8	一	豆漿、水果	糙米飯、洋蔥滷肉、蔥蛋、時令青菜、玉米湯	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
9	二	豆漿、水果	五穀飯、花瓜肉燥、滷豆乾、時令青菜、海芽蛋花湯	滑蛋肉末粥	✓	✓	✓	✓
10	三	豆漿、水果	蕃茄雞肉湯麵、時令青菜	仙草蜜	✓	✓	✓	✓
11	四	鮮奶、水果	糙米飯、蘿蔔燒肉、香蒜海帶、時令青菜、薑絲冬瓜湯	葡萄乾粥	✓	✓	✓	✓
12	五	豆漿、水果	壽喜雞肉飯、時令青菜、雙色蘿蔔湯	玉米脆片、牛奶	✓	✓	✓	✓
15	一	鮮奶、水果	糙米飯、香菇滷肉、青蔥炒蛋、時令青菜、味噌湯	鮮蔬湯麵	✓	✓	✓	✓
16	二	米漿、水果	紅藜麥飯、洋蔥滷肉、玉米炒毛豆、時令青菜、香菇雞湯	紫米甜粥	✓	✓	✓	✓
17	三	豆漿、水果	雞肉飯、時令青菜、青菜蛋花湯	蔬菜粥	✓	✓	✓	✓
18	四	豆漿、水果	五穀飯、洋蔥滷肉、芹菜甜不辣、時令青菜、冬瓜大骨湯	瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
19	五	鮮奶、水果	雞肉麵、時令青菜、黃豆芽湯	饅頭、米漿	✓	✓	✓	✓
22	一	豆漿、水果	紅蔥肉燥、什錦豆腐、時令青菜、柴魚味噌湯	廣東粥	✓	✓	✓	✓
23	二	米漿、水果	糙米飯、滷蛋、醬拌素雞、時令青菜、玉米大骨湯	雞絲麵	✓	✓	✓	✓
24	三	豆漿、水果	咖哩雞肉飯、時令青菜、蔬菜湯	紅豆薏仁	✓	✓	✓	✓
25	四	鮮奶、水果	糙米飯、香菇肉燥、洋蔥炒蛋、時令青菜、黃瓜大骨湯	鮮蔬湯麵	✓	✓	✓	✓
26	五	豆漿、水果	蕃茄肉醬義大利麵、時令青菜、薑絲冬瓜湯	吐司、牛奶	✓	✓	✓	✓
29	一	孔子誕辰紀念日補假一天						
30	二	鮮奶、水果	五穀飯、香菇肉燥、小魚豆乾、時令青菜、海芽蛋花湯	紫米粥	✓	✓	✓	✓

★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。