

天主教 曉星幼兒園 七月份營養餐點表 115.7.1-115.7.31

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
1	三	水果、鮮奶	蕃茄肉醬義大利麵、時令青菜、玉米濃湯	鹹粥	✓	✓	✓	✓
2	四	水果、豆漿	玉米蛋炒飯、時令青菜、味噌湯	榨菜肉絲麵	✓	✓	✓	✓
3	五	水果、糙米漿	糙米飯、洋蔥滷肉、小魚豆乾片、時令青菜、紫菜蛋花湯	滑蛋粥	✓	✓	✓	✓
6	一	水果、豆漿	白飯、香菇肉燥、時令青菜、什錦豆腐金菇湯	玉米粥	✓	✓	✓	✓
7	二	水果、米漿	滷肉飯、紅燒油豆腐、時令青菜、玉米湯	玉米脆片、鮮奶	✓	✓	✓	✓
8	三	水果、豆漿	雞肉咖哩飯、時令青菜、金菇湯	鮮奶、吐司	✓	✓	✓	✓
9	四	水果、豆漿	糙米飯、紅燒肉、炒豆乾、時令青菜、味噌湯	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
10	五	水果、鮮奶	香菇雞湯麵、時令青菜	檸檬愛玉	✓	✓	✓	✓
13	一	水果、糙米漿	白飯、洋蔥滷肉、時令青菜、菜脯蛋、海帶芽湯	麵包、豆漿	✓	✓	✓	✓
14	二	水果、豆漿	糙米飯、炒叻仔魚、時令蔬菜、滷豆乾、貢丸湯	小魚粥	✓	✓	✓	✓
15	三	水果、米漿	咖哩雞肉麵、時令青菜、青菜豆皮湯	仙草蜜	✓	✓	✓	✓
16	四	水果、豆漿	糙米飯、瓜仔肉、涼拌三絲、時令青菜、蕃茄豆腐湯	味噌湯麵	✓	✓	✓	✓
17	五	水果、鮮奶	雞肉咖哩飯、時令青菜、大骨冬瓜湯	豆花	✓	✓	✓	✓
20	一	水果、糙米漿	紅藜麥飯、洋蔥肉燥、紅燒豆腐、時令青菜、海帶芽湯	廣東粥	✓	✓	✓	✓
21	二	水果、豆漿	糙米飯、紅燒肉、滷豆乾、時令青菜、玉米湯	仙草蜜	✓	✓	✓	✓
22	三	水果、米漿	蕃茄蛋炒飯、時令青菜、黃豆芽排骨湯	玉米濃湯	✓	✓	✓	✓
23	四	水果、豆漿	糙米飯、洋蔥肉燥、毛豆杏鮑菇、時令青菜、味噌湯	檸檬愛玉	✓	✓	✓	✓
24	五	水果、鮮奶	肉燥麵、時令青菜、貢丸湯	鮮奶、果醬吐司	✓	✓	✓	✓
27	一	水果、糙米漿	滷肉飯、油豆腐、時令青菜、玉米濃湯	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
28	二	水果、豆漿	糙米飯、洋蔥滷肉、蒜香素雞片、時令青菜、番茄蛋花湯	麵包、豆漿	✓	✓	✓	✓
29	三	水果、鮮奶	義大利麵、時令青菜、玉米濃湯	葡萄乾粥	✓	✓	✓	✓
30	四	水果、豆漿	紅藜麥飯、洋蔥燒雞、菜脯蛋、時令青菜、榨菜肉絲湯	紅豆豆花	✓	✓	✓	✓
31	五	水果、米漿	咖哩雞肉飯、時令青菜、冬瓜枸杞湯	鮮奶、吐司	✓	✓	✓	✓

★本園一律使用國產豬。

★每月青菜、水果以應時產季隨機調配。

★本園食用咖哩塊採用日本福岡縣【佛蒙特咖哩】。