

# 天主教曉星幼兒園 九 月份營養餐點表 115.9.1-115.9.30

| 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  | 二  | 水果、豆漿         | 紅燒豬肉丼飯、鮮蔬蕃茄湯               | 滑蛋粥     | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 2  | 三  | 水果、鮮奶         | 香菇雞肉湯麵、時令青菜                | 鮮奶、吐司   | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 3  | 四  | 水果、糙米漿        | 白米飯、馬鈴薯滷肉、什錦豆腐羹、時令青菜、丸子湯   | 綠豆湯     | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 4  | 五  | 水果、鮮奶         | 蕃茄肉醬義大利麵、時令青菜、玉米濃湯         | 廣東粥     | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 7  | 一  | 水果、米漿         | 紅藜麥飯、瓜仔肉、紅燒豆腐、時令青菜、冬瓜湯     | 葡萄乾粥    | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 8  | 二  | 水果、豆漿         | 白米飯、香菇滷肉、脆炒大黃瓜、時令青菜、海帶芽湯   | 蔬菜麵疙瘩   | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 9  | 三  | 水果、豆漿         | 蕃茄蛋炒飯、時令青菜、五行蔬菜湯           | 什錦湯麵    | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 10 | 四  | 水果、糙米漿        | 紅藜麥飯、洋蔥滷肉、滷豆乾、時令青菜、金菇湯     | 鮮奶、吐司   | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 11 | 五  | 水果、鮮奶         | 蕃茄肉醬義大利麵、玉米濃湯              | 綠豆粥     | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 14 | 一  | 水果、豆漿         | 白米飯、馬鈴薯滷肉、炒冬粉、時令青菜、味噌豆腐湯   | 雞絲麵     | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 15 | 二  | 水果、米漿         | 白米飯、滷蛋、滷豆乾片、時令青菜、玉米排骨湯     | 仙草蜜     | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 16 | 三  | 水果、豆漿         | 咖哩雞肉飯、時令青菜、味噌湯             | 大滷麵     | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 17 | 四  | 水果、鮮奶         | 紅藜麥飯、玉米炒蛋、奶香洋芋、時令青菜、大黃瓜排骨湯 | 肉燥米粉湯   | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 18 | 五  | 水果、糙米漿        | 什錦湯麵、時令青菜                  | 鮮奶、玉米片  | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 21 | 一  | 水果、豆漿         | 白米飯、蔥爆肉絲、玉米黃瓜、時令青菜、薑絲冬瓜湯   | 什錦蔬菜粥   | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 22 | 二  | 水果、豆漿         | 白米飯、馬鈴薯燉肉、滷豆乾、時令青菜、紫菜蛋花湯   | 綠豆湯     | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 23 | 三  | 水果、米漿         | 香菇雞肉麵、時令青菜、什錦蔬菜湯           | 紅豆薏仁湯   | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 24 | 四  | 水果、鮮奶         | 香芹蛋炒飯、時令青菜、金菇湯             | 鮮奶、草莓麵包 | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 25 | 五  | 中 秋 節 放 假 一 日 |                            |         |        |       |     |     |
| 28 | 一  | 教 師 節 放 假 一 日 |                            |         |        |       |     |     |
| 29 | 二  | 水果、鮮奶         | 紅藜麥飯、馬鈴薯滷肉、炒冬粉、時令青菜、海帶芽湯   | 檸檬愛玉    | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |
| 30 | 三  | 水果、米漿         | 肉燥麵、時令青菜、芹香丸子湯             | 青菜滑蛋粥   | ✓      | ✓     | ✓   | ✓   |

★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】。

