

天主教恆毅幼兒園 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	黑糖饅頭、豆漿	水餃、時令青菜、紫菜蛋花湯	鹹粥	✓	✓	✓	✓
2	四	陽春麵	玉米蛋炒飯、時令青菜、味噌湯	榨菜肉絲麵	✓	✓	✓	✓
3	五	玉米雞蓉粥	蕃茄義大利麵、時令青菜、玉米濃湯	饅頭、養生茶	✓	✓	✓	✓
6	一	玉米脆片、牛奶	咖哩雞肉飯、時令青菜、南瓜湯	什錦冬粉	✓	✓	✓	✓
7	二	筍絲瘦肉粥	滷肉飯、紅燒油豆腐、時令青菜、玉米湯	玉米粥	✓	✓	✓	✓
8	三	玉米脆片、牛奶	什錦豆腐、香菇肉燥、時令青菜、金菇湯	鮮奶、吐司	✓	✓	✓	✓
9	四	玉米濃湯	什錦炒飯、時令青菜、冬瓜湯	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
10	五	翠玉蔬菜粥	紅燒肉、炒豆干、時令青菜、味噌湯	紫米甜粥	✓	✓	✓	✓
13	一	豚骨湯麵	大滷麵、時令青菜、青菜豆皮湯	麵包、豆漿	✓	✓	✓	✓
14	二	香菇瘦肉粥	炒叻仔魚、時令蔬菜、滷豆乾、貢丸湯	小魚粥	✓	✓	✓	✓
15	三	味噌湯麵	洋蔥肉燥、蒸蛋、時令青菜、榨菜肉絲湯	肉包、麥茶	✓	✓	✓	✓
16	四	玉米濃湯粥	醬爆豬肉、炒天婦羅、時令青菜、蕃茄豆腐湯	花生豆花	✓	✓	✓	✓
17	五	雞絲麵	瓜仔肉、紅燒豆腐、時令青菜、海帶芽湯	味噌湯麵	✓	✓	✓	✓
20	一	鮮蔬肉末粥	雞肉咖哩飯、時令青菜、海帶芽湯	玉米片、鮮奶	✓	✓	✓	✓
21	二	油豆腐細粉	水餃、時令青菜、蘿蔔玉米湯	廣東粥	✓	✓	✓	✓
22	三	地瓜燕麥粥	洋蔥肉燥、毛豆杏鮑菇、時令青菜、黃豆芽排骨湯	玉米濃湯	✓	✓	✓	✓
23	四	香菇雞麵線	什錦炒飯、時令青菜、紫菜蛋花湯	仙草蜜	✓	✓	✓	✓
24	五	翠玉蔬菜粥	滷肉飯、油豆腐、時令青菜、蔬菜湯	饅頭、豆漿	✓	✓	✓	✓
27	一	日式湯麵	什錦炒麵、時令青菜、玉米濃湯	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
28	二	南瓜瘦肉粥	洋蔥滷肉、蒜香素雞片、時令青菜、番茄蛋花湯	麵包、豆漿	✓	✓	✓	✓
29	三	香蔥拌麵	洋蔥燒雞、蔥花蛋、時令青菜、蔬菜湯	葡萄乾粥	✓	✓	✓	✓
30	四	地瓜稀飯	義大利麵、時令青菜、玉米濃湯	紅豆豆花	✓	✓	✓	✓
31	五	麻油麵線	咖哩雞肉飯、時令青菜、雙色蘿蔔湯	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】。