



天主教鳴遠幼兒園一月份營養餐點表(116/1/1-1/31)



日期	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
4	一	營養脆片、牛奶	五穀飯、蘿蔔燒肉、滷豆腐、時令青菜、玉米湯	紅豆紫米湯	✓	✓	✓	✓
5	二	地瓜粥肉鬆	壽星腿庫飯、時令青菜、冬瓜湯	鹹香米苔目	✓	✓	✓	✓
6	三	蘿蔔糕湯	五穀飯、豆腐控肉、炒南瓜、時令青菜、羅宋湯	冬菜冬粉湯	✓	✓	✓	✓
7	四	肉絲湯麵	五穀飯、紅燒滷肉、芹菜炒冬粉、時令青菜、蘿蔔湯	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
8	五	山藥玉米粥	五穀飯、糖醋魚、蔥蛋、時令青菜、大黃瓜湯	什錦麵線	✓	✓	✓	✓
11	一	蔬菜肉絲麵	五穀飯、蘿蔔燒肉、芹菜海帶絲、時令青菜、海帶芽湯	豆腐細粉湯	✓	✓	✓	✓
12	二	蔬菜蛋肉粥	蔬菜肉絲蛋炒飯、時令青菜、竹筍湯	榨菜肉絲麵	✓	✓	✓	✓
13	三	絲瓜麵線	五穀飯、冬瓜扣肉、黃瓜炒蛋、時令青菜、蘿蔔湯	南瓜瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
14	四	雞絲蛋麵	五穀飯、馬鈴薯燒肉、燴南瓜、時令青菜、玉米湯	小饅頭、養生茶	✓	✓	✓	✓
15	五	鮮蔬玉米粥	五穀飯、香酥魚、香菇燴冬瓜、時令青菜、牛蒡湯	八寶甜粥	✓	✓	✓	✓
18	一	蕃茄肉絲麵	五穀飯、洋蔥肉片、菇菇燴豆腐、時令青菜、蘿蔔湯	瘦肉青菜粥	✓	✓	✓	✓
19	二	肉絲細粉湯	什錦肉絲蛋炒麵、滷豆干海帶、黃瓜湯	果醬吐司、養生茶	✓	✓	✓	✓
20	三	南瓜玉米粥	五穀飯、瓜仔肉、洋蔥炒蛋、時令青菜、羅宋湯	擔仔麵	✓	✓	✓	✓
21	四	米苔目湯	刈包、時令青菜、冬瓜湯	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
22	五	翡翠粥	五穀飯、紅燒魚、蔥蛋、時令青菜、蕃茄豆腐湯	香菇麵線	✓	✓	✓	✓
25	一	烏龍麵	五穀飯、蘿蔔燒肉、滷豆腐、時令青菜、金針湯	紅豆紫米湯	✓	✓	✓	✓
26	二	地瓜粥肉鬆	水餃、涼拌小黃瓜、海帶結湯	營養脆片、牛奶	✓	✓	✓	✓
27	三	蘿蔔糕湯	五穀飯、冬瓜控肉、蕃茄炒蛋、時令青菜、羅宋湯	冬菜冬粉湯	✓	✓	✓	✓
28	四	蛋花肉絲麵	五穀飯、紅燒滷肉、玉米蛋、時令青菜、蘿蔔湯	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
29	五	蔬菜玉米粥	五穀飯、香酥魚、黃瓜燴鮮菇、時令青菜、酸不辣湯	絲瓜麵線	✓	✓	✓	✓

※ 餐後附有水果；餐點菜餚皆配合時令，如遇時令菜、颱風、或廚師請假時，菜單將視情況有所更動。

※ 本園一律使用國產豬、牛肉食材。本園肉類食材採用國內在地肉品，向芬芳食材供應商採買，特此告知。

※ 本園未使用輻射污染食品。