

天主教 三德 幼兒園 七 月份營養餐點表 112.7.1-112.7.31

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
3	一	米粉湯	白飯、薑絲旗魚、毛豆豆干、時令青菜、羅宋湯、季節水果	綠豆湯
4	二	日式拉麵	白飯、紅糟肉、油豆腐、開陽白菜、紫菜蛋花湯、季節水果	饅頭、牛奶
5	三	紅豆湯	蕃茄義大利麵、玉米濃湯、季節水果	油豆腐細粉
6	四	烏龍湯麵	地瓜飯、青椒炒肉絲、螞蟻上樹、時令青菜、玉米排骨湯、季節水果	地瓜煎餅
7	五	仙草蜜	白飯、韭菜花炒肉末、咖哩洋芋、時令青菜、酸辣湯、季節水果	莧菜小魚稀飯
10	一	南瓜濃湯	水餃、滷海帶、四神湯、季節水果	紫米甜粥
11	二	牛奶西谷米	白飯、紅燒豬肉、三杯杏鮑菇、時令青菜、薑絲冬瓜湯、季節水果	河粉湯
12	三	什錦麵	叻仔魚炒飯、時令蔬菜、酸辣湯、季節水果	綠豆仁燕麥
13	四	果醬吐司、牛奶	糙米飯、糖醋里肌肉、玉米炒蛋、時令青菜、榨菜肉絲湯、季節水果	陽春麵
14	五	糙米排骨粥	白飯、醬爆豬肉、炒天婦羅、時令青菜、海帶芽湯、季節水果	甜豆花
17	一	地瓜圓湯	白飯、蒜泥魚片、九層塔炒茄子、時令青菜、蘿蔔玉米湯、季節水果	蔬菜粥
18	二	米粉湯	白飯、瓜仔肉、螞蟻上樹、時令青菜、大黃瓜排骨湯、季節水果	紅豆花生湯
19	三	冰糖銀耳湯	蔬菜咖哩飯、海帶芽湯、季節水果	南瓜濃湯
20	四	廣東粥	地瓜飯、筍干扣肉、涼拌干絲、時令青菜、黃豆芽排骨湯、季節水果	仙草蜜
21	五	饅頭、牛奶	白飯、馬鈴薯燒肉、木耳杏鮑菇、時令青菜、玉米排骨湯、季節水果	擔仔麵
24	一	雞絲麵	白飯、茄汁魚片、西芹干絲、時令青菜、金針排骨湯、季節水果	八寶粥
25	二	白稀飯、肉鬆	白飯、滷肉飯、油豆腐、時令青菜、排骨蘿蔔湯、季節水果	味噌拉麵
26	三	什錦河粉	海鮮燴飯、蔬菜湯、季節水果	綠豆地瓜湯
27	四	甜米苔目	白飯、洋蔥燒雞、魚香茄子、時令青菜、山藥湯、季節水果	蘿蔔糕湯
28	五	皮蛋瘦肉粥	白飯、南瓜咖哩、紅燒獅子頭、時令青菜、柴魚味噌湯、季節水果	紅豆豆花
31	一	麵線糊	油飯、香菇雞湯、季節水果	蔥油餅、冬瓜茶

- ☺ 每日餐點菜餚均以少油低鹽低糖為烹調原則。
- ☺ 蔬果以當令食材為主，會依需要調整，養成寶貝均衡飲食的習慣，就從不挑食開始。
- ☺ 本園食用的肉品、水果皆是國產食材。
- ☺ 餐點菜餚配合時令，如遇時令菜、颱風、或廚師請假時，菜單會有所變動。