

天主教博愛幼兒園二月份營養餐點表 114.2.1-2.28

日期	星期	早餐	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
3	一	蘿蔔糕 蔬菜湯	白飯、瓜仔肉、番茄炒蛋、冬瓜排骨湯、季節水果	關東煮	✓	✓	✓	✓
4	二	烏龍麵	香菇滷肉飯、時令青菜、羅宋湯、季節水果	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
5	三	米粉湯	糙米飯、洋蔥滷肉、炒三色豆、鮮菇雞肉湯、季節水果	肉絲麵線	✓	✓	✓	✓
6	四	台式鹹粥	茄汁肉醬義大利麵、金針湯、季節水果	板條蔬菜湯	✓	✓	✓	✓
7	五	玉米濃湯	白飯、香酥魚、菇菇燴豆腐、竹筍排骨湯、季節水果	南瓜米粉湯	✓	✓	✓	✓
8	六	皮蛋瘦肉粥	水餃、涼拌小黃瓜、玉米蛋花湯、季節水果	香菇瘦肉粥				
10	一	蔬菜麵線	糙米飯、清蒸鱈魚、時令青菜、金針排骨湯、季節水果	八寶湯	✓	✓	✓	✓
11	二	營養穀片 牛奶	蔬菜肉絲蛋炒飯、冬瓜排骨湯、季節水果菜	酸辣湯餃	✓	✓	✓	✓
12	三	豆腐細粉	白飯、香菇肉燥、時令青菜、黃豆芽肉絲湯、季節水果	玉米翡翠粥	✓	✓	✓	✓
13	四	三明治、 豆漿	紫米飯、油豆腐控肉、菜脯蛋、南瓜湯、季節水果菜	快煮蔬菜麵	✓	✓	✓	✓
14	五	絲瓜麵線	白飯、三鮮菇燴冬瓜、時令青菜、蕃茄蛋花湯、季節水果	米粉羹	✓	✓	✓	✓
17	一	清粥小菜	糙米飯、吻仔魚烘蛋、時令青菜、青菜豆腐味增湯、季節水果	擔仔麵	✓	✓	✓	✓
18	二	蛋花細粉	香菇肉絲高麗菜炒麵、牛蒡湯、季節水果菜	紅豆紫米湯	✓	✓	✓	✓
19	三	肉包、 養生茶	白米飯、滷三色肉(紅蘿蔔、豬肉、馬鈴薯)、時令青菜、玉米蘿蔔湯、季節水果	米苔目	✓	✓	✓	✓
20	四	清粥、肉鬆	紫米飯、醬爆肉絲、紅蘿蔔炒蛋、蘿蔔排骨湯、季節水果	果醬土司養生茶	✓	✓	✓	✓
21	五	吻仔魚粥	白米飯、蠔油肉片、黃瓜炒甜不辣、蔬菜湯、季節水果	鮮菇蔬菜麵	✓	✓	✓	✓
24	一	蛋花冬粉湯	白米飯、番茄燉肉、紅燒豆腐、三菇鮮湯、季節水果	香菇瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
25	二	營養米苔目	水餃、涼拌小黃瓜、玉米蛋花湯、季節水果	饅頭、牛奶	✓	✓	✓	✓
26	三	南瓜瘦肉粥	糙米飯、馬鈴薯燒肉、海帶絲、豆腐白菜湯、季節水果	關東煮	✓	✓	✓	✓
27	四	鮮菇肉絲麵	紫米飯、滷小雞腿、時令青菜、紫菜蛋花湯、季節水果	雞冗玉米粥	✓	✓	✓	✓
28	五	228 和平紀念日放假一天						

★ 依衛生福利部公告『食品過敏原標示規定』，易引起過敏的食物有甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏者食用。請家長務必事先告知園方幼童是否有對其上述食物過敏，以利個別調整餐點。

★每月青菜、水果以應時產季隨機調配。

★因市場供需、餐點會彈性調整。