

童園幼兒園113年 7月份菜單

日期	上 午 點 心	午 餐	下 午 點 心	全穀根莖	肉蛋豆魚	蔬菜類	水果
7/1(一)	枸杞粥 (枸杞.小米)	什錦炒飯 (白飯、紅蘿蔔、玉米粒、高麗菜、青豆仁、雞蛋)、瓠瓜湯、鳳梨	綠豆粉條湯(綠豆.粉條)	○	○	○	○
7/2(二)	貢丸湯 (白菜.貢丸)	白米飯+糙米飯、香菇肉燥 (香菇、豬絞肉)、炒尼龍白菜、蒸蛋、海帶芽味噌湯(海帶芽、味噌)、鳳梨	八寶粥 (紅豆.綠豆.小米.薏仁.麥片)	○	○	○	○
7/3(三)	餛飩湯 (豬肉餛飩.白菜)	什錦炒麵 (高麗菜、紅蘿蔔、青豆仁、豬肉絲、油麵)、筍絲湯、鳳梨	奶油餐包、枸杞茶	○	○	○	○
7/4(四)	肉絲冬粉 (豬肉絲.冬粉.豆芽菜.韭菜)	白米飯+糙米飯、洋蔥炒雞丁 (洋蔥、雞胸肉)、紅燒豆腐、炒油菜、蛋花湯、芭樂	南瓜糯米粥 (南瓜.糯米.桂圓)	○	○	○	○
7/5(五)	海綿蛋糕、麥茶	香菇肉羹麵 (香菇、豬肉羹、豆芽菜、筍絲、黑木耳、油麵)、芭樂	芋頭饅頭、冬瓜茶	○	○	○	○
7/8(一)	蔬菜麵線 (高麗菜.雞蛋.白麵線)	翡翠蛋炒飯 (白飯、青江菜、紅蘿蔔、玉米粒、雞蛋)、豆薯湯、芭樂	薏仁麥片粥 (薏仁.麥片.奶粉)	○	○	○	○
7/9(二)	玉米濃湯 (玉米.玉米醬.奶粉)	白米飯+糙米飯、紅燒獅子頭 (豬絞肉、紅蘿蔔)、炒豆干、炒青江菜、紫菜蛋花湯 (紫菜、雞蛋)、芭樂	仙草蜜	○	○	○	○
7/10(三)	地瓜粥、豬肉鬆	擔仔湯麵 (豬肉燥、油豆腐、豆芽菜、韭菜、紅蘿蔔、關廟麵)、芭樂	關東煮 (紅蘿蔔.白蘿蔔.黑輪)	○	○	○	○
7/11(四)	絲瓜麵線(絲瓜.白麵線)	白米飯+糙米飯、豆干炒肉絲 (豆干、豬肉絲)、黑木耳炒筍絲 (黑木耳、筍絲)、洋蔥炒蛋 (洋蔥、雞蛋)、大黃瓜湯、火龍果	紅豆湯	○	○	○	○
7/12(五)	芹菜甜不辣湯 (芹菜.白蘿蔔.甜不辣)	咖哩燴飯 (白飯、洋蔥、馬鈴薯、咖哩塊、紅蘿蔔、豬肉絲)、火龍果	果醬三明治、枸杞茶 (草莓果醬.吐司)	○	○	○	○
7/15(一)	馬鈴薯濃湯 (馬鈴薯.紅蘿蔔.玉米.豬絞肉)	蕃茄蛋炒飯 (白飯、高麗菜、紅蘿蔔、雞蛋、番茄醬)、金針菇湯、火龍果	地瓜湯	○	○	○	○
7/16(二)	叻仔魚粥(白米飯、叻仔魚.莧菜)	白米飯+糙米飯、瓜仔肉燥 (豬絞肉、脆瓜、豆皮)、大黃瓜炒甜不辣 (大黃瓜、甜不辣)、炒小白菜、羅宋湯 (蕃茄、洋蔥、肉絲)、火龍果	蘿蔔魚丸湯 (白蘿蔔、魚丸)	○	○	○	○
7/17(三)	穀物片、豆漿	皮蛋瘦肉粥 (白飯、皮蛋、鹹鴨蛋、豬肉絲、高麗菜)、火龍果	鮮奶饅頭、冬瓜茶	○	○	○	○
7/18(四)	三絲羹 (紅蘿蔔.筍絲.豬肉絲.豆腐)	白米飯+糙米飯、紅白蘿蔔燉肉(紅蘿蔔、白蘿蔔、豬肉角)、菜脯蛋(白蘿蔔干、雞蛋)、炒油菜、瓠瓜湯、木瓜	麥片粥	○	○	○	○
7/19(五)	黑輪菜頭湯(黑輪.白蘿蔔)	肉絲蛋炒飯(豬肉絲、雞蛋、洋蔥、高麗菜、紅蘿蔔)、冬瓜湯、木瓜	菠蘿麵包、麥茶	○	○	○	○
7/22(一)	香菇玉米粥 (香菇.玉米.白飯)	螞蟻上樹 (冬粉、紅蘿蔔、香菇絲、高麗菜、雞蛋)、白蘿蔔湯、木瓜	綠豆湯	○	○	○	○
7/23(二)	蛋花雞絲麵 (雞蛋.雞絲麵.白菜.肉燥)	白米飯+糙米飯、麻婆豆腐 (豆腐、豆瓣醬、豬絞肉)、炒尼龍白菜、木耳炒蛋 (黑木耳、雞蛋)、豬肉絲湯、蘋果	米苔目湯 (豬肉燥.芹菜.油蔥.米苔目)	○	○	○	○
7/24(三)	絲瓜粥 (豬肉燥.絲瓜.雞蛋.白飯)	南瓜米粉 (南瓜、高麗菜、黑木耳、紅蘿蔔、香菇、豬肉絲、米粉)、鮮菇蛋花湯 (金針菇、秀珍菇、雞蛋)、蘋果	酸辣湯 (黑木耳.筍絲.豬肉絲.紅蘿蔔.香菇)	○	○	○	○
7/25(四)	肉羹湯 (豬肉羹.筍絲.黑木耳)	白米飯+糙米飯、香煎旗魚、炒青江菜、蛋炒金針菇、冬瓜湯、鳳梨	水餃 (豬絞肉.高麗菜)	○	○	○	○
7/26(五)	蘿蔔糕湯 (豬肉燥.豆芽菜.蘿蔔糕)	大滷麵 (魚羹、筍絲、白蘿蔔、紅蘿蔔、大白菜、黑木耳、關廟麵)、鳳梨	黑糖饅頭、菊花茶	○	○	○	○
7/29(一)	蛋花麵線 (雞蛋、白麵線)	蔬菜玉米粥(白米飯、高麗菜、玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋)、鳳梨	薏仁綠豆湯(薏仁、綠豆)	○	○	○	○
7/30(二)	玉米片、豆漿	白米飯+糙米飯、馬鈴薯燉肉 (馬鈴薯、紅蘿蔔、白蘿蔔、豬絞肉)、紅蘿蔔炒蛋 (紅蘿蔔、雞蛋)、炒小白菜、紫菜湯、鳳梨	愛玉湯	○	○	○	○
7/31(三)	鹹粥 (白米.高麗菜.豬肉絲)	鍋燒意麵(高麗菜、貢丸、意麵、雞蛋、豬肉絲)、鳳梨	葡萄乾饅頭、麥茶	○	○	○	○

說明：1. 本餐點內容將視幼兒口味、天氣冷熱以及當季蔬果適時調整。

2. 若幼兒對某些食物有過敏，請通知本園。

3. 每逢週二、週四午餐的白飯有添加糙米。

4. 本園選用健康、營養、自然不含咖啡因的食物，且在烹調過程中，不添加任何味精。

5. 豆漿由本園自行磨豆製成。

6. 本園一律使用國產豬肉。