

114年7月份菜單

日期	上午點心	午 餐	下午點心	全穀根莖類	肉蛋豆魚	蔬菜類	水果
7/1(二)	青菜餛飩湯(小白菜、餛飩)	白米飯+糙米飯、香菇肉燥(香菇、豬絞肉)、炒小白菜、滷味(豆乾、海帶串、白蘿蔔)、絲瓜湯、芭樂	地瓜甜湯	○	○	○	○
7/2(三)	玉米濃湯(玉米粒、玉米醬、雞蛋)	鮪魚蛋炒飯(白米飯、玉米粒、紅蘿蔔、雞蛋、鮪魚罐)、青菜豆腐湯、芭樂	菠蘿麵包、冬瓜茶	○	○	○	○
7/3(四)	薏仁麥片牛奶(薏仁、麥片、奶粉)	白米飯+糙米飯、紅白蘿蔔燉肉(紅蘿蔔、白蘿蔔、豬肉角)、炒青江菜、炒三絲(金針菇、黑木耳、香菇)、胡瓜湯、芭樂	三絲豆腐羹(木耳絲、豆腐、金針菇、紅蘿蔔絲)	○	○	○	○
7/4(五)	生日蛋糕、菊花茶	大滷麵(肉羹、白蘿蔔、紅蘿蔔、大白菜、黑木耳、關廟麵)、芭樂	黑糖饅頭、麥仔茶	○	○	○	○
7/7(一)	地瓜粥(地瓜、白米飯)、素肉鬆	翡翠炒飯(青江菜、紅蘿蔔、雞蛋、白米飯)、豆薯蛋花湯、芭樂	八寶粥(紅豆、綠豆、薏仁、麥片)	○	○	○	○
7/8(二)	豆漿、五彩穀球	白米飯+糙米飯、木耳高麗菜(木耳絲、紅蘿蔔絲、高麗菜)、炒豆干肉絲(豆干片、豬肉絲)、炒油菜、芹菜魚丸湯、芭樂	小肉包、麥茶	○	○	○	○
7/9(三)	蛋花雞絲麵(雞蛋、雞絲麵)	咖哩燴飯(洋蔥、馬鈴薯、咖哩塊、紅蘿蔔、豬肉絲)、蘋果	紅豆湯	○	○	○	○
7/10(四)	馬鈴薯濃湯(馬鈴薯、三色豆、奶粉)	白米飯+糙米飯、魯車輪肉燥(車輪仔、豬絞肉)、炒小白菜、蒸蛋、番茄洋蔥蔬菜湯(洋蔥、牛番茄、高麗菜)、蘋果	關東煮(白蘿蔔、紅蘿蔔、黑輪)	○	○	○	○
7/11(五)	鹹粥(白米飯、高麗菜、肉絲)	日式湯麵(柴魚片、黃油麵、豬肉絲、高麗菜、木耳絲、紅蘿蔔絲、洋蔥)、蘋果	奶油餐包、枸杞茶	○	○	○	○
7/14(一)	油豆腐細粉(油豆腐、冬粉)	酸辣湯麵(關廟麵、紅蘿蔔絲、木耳絲、豆腐、金針菇、雞蛋、筍絲、豬肉絲)、蘋果	愛玉杏仁凍甜湯	○	○	○	○
7/15(二)	蘿蔔糕湯	白米飯+糙米飯、蔥爆肉絲(豬肉絲、洋蔥)、紅蘿蔔炒蛋(雞蛋、紅蘿蔔)炒尼龍白菜、薑絲蚬仔湯、蘋果	麵線羹(紅麵線、雞蛋)	○	○	○	○
7/16(三)	雞肉玉米粥(雞肉、玉米醬、白米飯)	義大利肉醬麵(螺旋麵、豬絞肉、三色豆、玉米粒、番茄醬、洋蔥)、冬瓜湯、鳳梨	米苔目湯(芹菜、米苔目、油蔥酥)	○	○	○	○
7/17(四)	雞蛋豆腐羹(豆腐、雞蛋、紅蘿蔔絲)	白米飯+糙米飯、番茄炒雞蛋(大番茄、雞蛋、番茄醬)、菜豆炒絞肉(菜豆、豬絞肉)、炒豆芽、味噌海帶芽湯(味噌、海帶芽)、鳳梨	三絲丸子羹湯(紅蘿蔔絲、金針菇、貢丸、香菇絲)	○	○	○	○
7/18(五)	香菇肉羹湯(豬肉羹、香菇、筍絲、雞蛋)	皮蛋瘦肉粥(白米飯、豬肉絲、皮蛋、鹹鴨蛋、青豆仁、高麗菜)、鳳梨	芹菜甜不辣湯	○	○	○	○
7/21(一)	枸杞小米粥(枸杞、小米)	南瓜米粉(南瓜、高麗菜、黑木耳、紅蘿蔔、香菇、米粉、雞蛋)、雙菇蛋花湯、鳳梨	草莓饅頭、枸杞茶	○	○	○	○
7/22(二)	粿仔條湯(粿仔條、韭菜、豆芽菜)	白米飯+糙米飯、紅燒豆腐、三杯雞(九層塔、老薑片、雞肉)、炒高麗菜、薑絲海帶芽湯(薑絲、海帶芽)、鳳梨	白蘿蔔貢丸湯(白蘿蔔、貢丸)	○	○	○	○
7/23(三)	南瓜滑蛋粥(南瓜、白米飯、雞蛋)	什錦羹麵(關廟麵、高麗菜、豬肉絲、貢丸、香菇、青豆仁)、鳳梨	綠豆湯	○	○	○	○
7/24(四)	豆漿、玉米脆片	白米飯+糙米飯、魯冬瓜、花椰菜炒肉絲(綠花椰菜、豬肉絲)、菜脯蛋(菜脯、雞蛋)、海帶芽湯、火龍果	蛋花麵線(雞蛋、白麵線)	○	○	○	○
7/25(五)	吻仔魚粥(吻仔魚、白米飯、莧菜)	鍋燒意麵(魚丸、小白菜、雞蛋、意麵、豬肉絲)、火龍果	白木耳枸杞甜湯(白木耳、枸杞)	○	○	○	○
7/28(一)	三絲冬粉(木耳絲、金針菇、紅蘿蔔絲、冬粉)	什錦炒飯(香菇、高麗菜、三色豆、白米飯、雞蛋)、竹筍湯、火龍果	草莓吐司、決明子茶	○	○	○	○
7/29(二)	絲瓜麵線(絲瓜、白麵線)	白米飯+糙米飯、紅燒獅子頭(豬絞肉、紅蘿蔔)、南瓜煎蛋(南瓜、雞蛋)、炒油菜、青菜豆腐湯(豆腐、小白菜)、火龍果	白菜水餃湯(小白菜、水餃)	○	○	○	○
7/30(三)	大黃瓜貢丸湯(貢九大黃瓜)	什錦炒烏龍(豆包、高麗菜、三色豆、香菇、紅蘿蔔、烏龍麵)、味噌豆腐湯(味噌、豆腐)、火龍果	薏仁麥片牛奶(薏仁、麥片、奶粉)	○	○	○	○
7/31(四)	馬鈴薯濃湯(馬鈴薯、三色豆、奶粉)	白米飯+糙米飯、香煎旗魚、筍絲木耳(筍絲、木耳絲)、炒青江菜、冬瓜湯、火龍果	葡萄乾饅頭、菊花茶	○	○	○	○

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。