

115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
7/01(三)	玉米粥(玉米、白米飯)	義大利肉醬麵(通心麵、豬絞肉、紅蘿蔔、玉米粒、番茄醬、三色豆)、胡瓜湯、鳳梨	綠豆湯	○	○	○	○
7/02(四)	馬鈴薯濃湯(馬鈴薯、奶粉)	白米飯+糙米飯、台式打拋肉(絞肉、四季豆、九層塔)、蒸蛋、炒尼龍白菜、紫菜湯、芭樂	芹菜甜不辣湯(芹菜、甜不辣片)	○	○	○	○
7/03(五)	生日蛋糕、麥茶	大滷麵(肉羹、白蘿蔔、紅蘿蔔、大白菜、黑木耳、關廟麵、豬肉絲)、芭樂	芋頭小饅頭、枸杞茶	○	○	○	○
7/6(一)	蛋花雞絲麵(雞蛋、雞絲麵)	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)、芭樂	三絲豆腐羹(木耳絲、豆腐、金針菇、紅蘿蔔絲)	○	○	○	○
7/7(二)	餛飩湯(餛飩、小白菜)	白米飯+糙米飯、麻婆豆腐(豆腐、豆瓣醬、豬絞肉)、炒小白菜、紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔、雞蛋)、薑絲海帶芽湯、芭樂	紅豆湯	○	○	○	○
7/8(三)	雞蛋豆腐羹(豆腐、雞蛋、紅蘿蔔絲)	咖哩燴飯(洋蔥、馬鈴薯、咖哩塊、紅蘿蔔、豬肉絲)、芭樂	肉鬆餐包、冬瓜茶	○	○	○	○
7/9(四)	黑糖小饅頭、紅棗茶	白米飯+糙米飯、咖哩鮮蔬(袖珍菇、鴻喜菇、高麗菜)、炒豆干肉絲(豆干片、豬肉絲)、炒油菜、貢丸湯、芭樂	蛋花麵線(雞蛋、白麵線)	○	○	○	○
7/10(五)	枸杞小米粥(枸杞、小米)	豬肉炒麵(豬肉絲、高麗菜、三色豆、香菇、紅蘿蔔、黃油麵)、花椰菜湯、蘋果	仙草蜜甜湯	○	○	○	○
7/13(一)	蘿蔔糕湯(蘿蔔糕、芹菜)	蕃茄蛋炒飯(紅蘿蔔、番茄醬、雞蛋、高麗菜)、白蘿蔔湯、蘋果	葡萄乾饅頭、紅棗茶	○	○	○	○
7/14(二)	牛奶、玉米穀片	白米飯+糙米飯、蔥爆肉絲(豬肉絲、洋蔥)、薑絲冬瓜、炒尼龍白菜、紫菜湯、蘋果	關東煮(白蘿蔔、紅蘿蔔、黑輪)	○	○	○	○
7/15(三)	雞肉蛋花粥(雞肉、雞蛋、白米飯)	擔仔湯麵(肉燥、油豆腐、豆芽菜、油麵)、蘋果	愛玉杏仁凍甜湯	○	○	○	○
7/16(四)	香菇肉羹湯(豬肉羹、香菇、筍絲、雞蛋)	白米飯+糙米飯、芹香豆包(芹菜、豆包)、紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔、雞蛋)、炒高麗菜、蚬仔湯、蘋果	薑片麵線湯(香油、白麵線、老薑片)	○	○	○	○
7/17(五)	麥片牛奶(麥片、奶粉)	螞蟻上樹(冬粉、紅蘿蔔、香菇、高麗菜、豆包)、海帶芽蛋花湯、火龍果	地瓜甜湯	○	○	○	○
7/20(一)	油豆腐細粉(油豆腐、冬粉)	南瓜米粉(南瓜、高麗菜、黑木耳、紅蘿蔔、香菇、米粉、雞蛋)、雙菇湯、火龍果	薏仁麥片牛奶(薏仁、麥片)	○	○	○	○
7/21(二)	香菇肉羹湯(豬肉羹、香菇、筍絲、雞蛋)	白米飯+糙米飯、紅燒獅子頭(豬絞肉、紅蘿蔔)、三杯杏鮑菇(九層塔、老薑片、杏鮑菇)、炒小白菜、青菜蛋花湯(小白菜、雞蛋)、火龍果	水餃湯(芹菜、水餃)	○	○	○	○
7/22(三)	地瓜粥(地瓜、白米飯)、豬肉鬆	酸辣麵(關廟麵、豆腐、筍絲、雞蛋、金針菇、木耳絲、紅蘿蔔絲、豬血)、火龍果	果醬吐司、枸杞茶	○	○	○	○
7/23(四)	粿仔條湯(粿仔條、韭菜、豆芽菜)	白米飯+糙米飯、菜脯煎蛋(雞蛋、菜脯)、炒豆芽菜、冬瓜燉肉(冬瓜、絞肉)、金針花湯、火龍果	吻仔魚麵線(莧菜、吻仔魚、麵線)	○	○	○	○
7/24(五)	大黃瓜魚丸湯(大黃瓜、魚丸)	皮蛋瘦肉粥(白米飯、豬肉絲、皮蛋、鹹鴨蛋、青豆仁、高麗菜)、火龍果	浮水魚羹湯(魚羹、薑絲、雞蛋)	○	○	○	○
7/27(一)	煎蘿蔔糕、決明子茶	什錦炒飯(紅蘿蔔、高麗菜、青豆仁、雞蛋、白米飯)、大黃瓜湯、火龍果	奶酥餐包、麥茶	○	○	○	○
7/28(二)	三絲冬粉湯(金針菇、紅蘿蔔絲、木耳絲、冬粉)	白米飯+糙米飯、馬鈴薯炒肉(馬鈴薯、豬肉絲)、番茄炒蛋(大番茄、雞蛋)、炒尼龍白菜、紫菜湯、鳳梨	雞蛋布丁	○	○	○	○
7/29(三)	豆漿、五彩穀球	鍋燒意麵(魚丸、小白菜、雞蛋、意麵、豬肉絲)、鳳梨	小肉包、菊花茶	○	○	○	○
7/30(四)	絲瓜麵線(絲瓜、白麵線)	白米飯+糙米飯、香煎旗魚、蒸蛋、炒青江菜、薑絲冬瓜湯、鳳梨	玉米濃湯(玉米粒、玉米醬、奶粉)	○	○	○	○
7/31(五)	玉米蔬菜粥(玉米粒、高麗菜、白米飯)	什錦炒麵(高麗菜、紅蘿蔔、木耳絲、雞蛋、油麵、香菇、豬肉絲)、芹菜蘿蔔湯、鳳梨	白木耳枸杞甜湯(白木耳、枸杞)	○	○	○	○

- 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. 本園一律採用國產豬肉。