

臺南市私立資優生幼兒園 110學年度 7月份 餐點表

| 日期 | 星期 | 早餐 | 午餐 | | 下午點心 | 根莖類 | 肉豆類 | 蔬菜類 | 水果類 |
|------|----|----------------------------|------------------------------------|----|-----------------------|-----|-----|-----|-----|
| | | | 主食 | 水果 | | | | | |
| 7/4 | 一 | 鮮奶饅頭、豆漿 | 用餐禮儀(香煎漢堡排、番茄肉醬義大利麵、綠花椰、紅蘿蔔)、玉米濃湯 | 蘋果 | 綠豆湯 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 7/5 | 二 | 草莓吐司、牛奶 | 雙色滷肉、(海帶、白蘿蔔、梅花肉、紅蘿蔔)、炒菠菜、青菜蛋花湯 | 蘋果 | 浮水魚羹(魚羹、嫩薑、高湯) | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 7/6 | 三 | 蔬菜冬粉(冬粉、菠菜、豆干絲、豆芽菜、木耳) | 甜醬咖哩豬(肉絲、高麗菜、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔)、貢丸湯 | 蘋果 | 清涼仙草蜜 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 7/7 | 四 | 小菠蘿、牛奶 | 蒜頭雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、空心菜、金針菇蛤仔湯 | 蘋果 | 日式關東煮(昆布高湯、竹輪、白蘿蔔、香菇) | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 7/8 | 五 | 麻油麵線(薑片、麻油、麵線) | 廣東粥(皮蛋、花枝、魚肉、高麗菜、紅蘿蔔、蔥、油條) | 蘋果 | 自製鬆餅、麥茶 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 7/11 | 一 | 草莓饅頭、豆漿 | 玉米蛋炒飯(蛋、洋蔥、肉絲、玉米)、香菇排骨湯 | 鳳梨 | 日式蒸蛋 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 7/12 | 二 | 全麥吐司、牛奶 | 馬鈴薯燉肉(馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、梅花肉)、尼龍菜、豆腐味噌湯 | 鳳梨 | 麵茶、爆米香 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 7/13 | 三 | 鍋燒意麵(肉絲、胡蘿蔔、魚板、蔥、蛋) | 麻婆豆腐(絞肉、豆腐)炒高麗菜、金針排骨湯 | 鳳梨 | 手做披薩(水餃皮、芝士、火腿、玉米粒) | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 7/14 | 四 | 小餐包、牛奶 | 麻油雞(紅蘿蔔、杏鮑菇、雞肉)、空心菜、玉米蛋花湯 | 鳳梨 | 冬瓜西米露 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 7/15 | 五 | 香菇雞肉粥(高麗菜、雞肉、香菇) | 高麗菜鮮肉水餃、紫菜蛋花湯 | 鳳梨 | 蔬菜燕餃(燕餃、青江菜、小白菜、木耳) | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 7/18 | 一 | 黑糖饅頭、豆漿 | 培根蛋炒飯(培根、肉絲、蛋、蔥、紅蘿蔔、玉米)、海帶排骨湯 | 西瓜 | 紫米粥 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 7/19 | 二 | 奶酥吐司、牛奶 | 客家小炒(魷魚、豆干、蔥、肉絲)、油菜、芙蓉紫菜湯 | 西瓜 | 香菇肉羹(肉羹、香菇、高湯) | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 7/20 | 三 | 五彩蟹肉粥(紅蘿蔔、玉米、豌豆、蟹肉棒、香菇、蔥花) | 豬肉燴飯(香菇、紅蘿蔔、木耳、烏蛋、肉絲、小白菜、洋蔥)、金針肉絲湯 | 西瓜 | 水煮玉米 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 7/21 | 四 | 草莓吐司、牛奶 | 三杯雞(紅蘿蔔、杏鮑菇、雞肉)、尼龍菜、豆薯蛋花湯 | 西瓜 | 蘿蔔貢丸湯(白蘿蔔、小貢丸、韭菜末) | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 7/22 | 五 | 肉燥米粉(米粉、肉燥、豆芽菜、韭菜) | 螞蟻上樹(木耳、香菇、紅蘿蔔絲、洋蔥、蔥、高麗菜)、牛蒡排骨湯 | 西瓜 | 甜愛玉 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 7/25 | 一 | 烏龍湯麵(高麗菜、肉絲、胡蘿蔔、烏龍麵) | 肉絲蛋炒飯(肉絲、玉米、蔥、紅蘿蔔、玉米)、玉米排骨湯 | 芒果 | 薏仁粥 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 7/26 | 二 | 葡萄吐司、牛奶 | 香菇肉燥飯(香菇、烏蛋、紅蘿蔔、絞肉)、油菜、冬瓜蛤仔湯 | 芒果 | 蔬菜冬粉(冬粉、菠菜、豆干、豆芽菜) | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 7/27 | 三 | 雞蛋饅頭、豆漿 | 咖哩雞飯(馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、雞肉)、豆薯肉絲湯 | 芒果 | 紅豆湯 | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 7/28 | 四 | 小餐包、牛奶 | 五香豆干滷肉飯(豆干、梅花肉、紅蘿蔔)、菠菜、翡翠蟹蚌湯 | 芒果 | 玉米濃湯(玉米粒、火腿、蛋) | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 7/29 | 五 | 時蔬炒麵(高麗菜、肉絲、胡蘿蔔、麵條) | 什錦粥(玉米、香菇、紅蘿蔔絲、高麗菜、蔥、肉絲、魚板) | 芒果 | 黑糖西米露 | ○ | ○ | ○ | ○ |

※本園一律使用國產豬、國產牛，食材採購時如遇天災、親友家長贈與蔬果…等因素，本園將視情況修改菜單。謝謝！