

臺南市私立資優生幼兒園 111學年度 7月份 餐點表

日期	星期	早餐	午餐		下午點心	根莖類	肉蛋類	蔬菜類	水果類
			主食	水果					
7/10	一	海帶芽魚肉粥(魚肉、肉絲、海帶芽、蔥)	什錦蛋炒飯(玉米、紅蘿蔔、蛋、肉絲、青豆、洋蔥)、白玉排骨湯	芭樂	綠豆薏仁	○	○	○	○
7/11	二	奶酥吐司、豆漿	糙米飯、冬瓜滷肉(冬瓜、紅蘿蔔、梅花肉)、空心菜、番茄豆腐湯	芭樂	蔬菜米苔目(小白菜、肉絲、蛋)	○	○	○	○
7/12	三	芝麻饅頭、豆漿	南瓜飯、麻油雞(紅蘿蔔、杏鮑菇、雞肉)、尼龍菜、絲瓜蛤仔湯	香蕉	燕麥粥	○	○	○	○
7/13	四	草莓吐司、牛奶	五穀飯、客家小炒(魷魚、蔥、豆干、肉絲)、油菜、小白菜魚肉湯	香蕉	浮水魚羹(大白菜、魚羹、筍絲)	○	○	○	○
7/14	五	肉燥米粉(花枝、肉絲、小白菜)	甜醬咖哩飯(紅蘿蔔、馬鈴薯、雞肉、洋蔥)、豆薯蛋花湯	蘋果	紅豆湯	○	○	○	○
7/17	一	虱目魚粥(薑絲、魚肚、肉絲、蔥)	蝦仁蛋炒飯(蝦仁、蔥、蛋、肉絲、玉米、紅蘿蔔、碗豆)、紫菜蛋花湯	小玉西瓜	仙草蜜	○	○	○	○
7/18	二	葡萄吐司、牛奶	五穀飯、馬鈴薯燉肉(紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥、梅花肉)、尼龍菜、豆腐味噌湯	小玉西瓜	柴魚黑輪(高麗菜、木耳、黑輪)	○	○	○	○
7/19	三	鮮奶饅頭、豆漿	小米飯、蒜頭雞(杏鮑菇、雞肉、紅蘿蔔、蒜頭)、油菜、薑絲魚柳湯	蘋果	冬瓜小珍珠	○	○	○	○
7/20	四	小餐包、牛奶	糙米飯、蠔油豆干(豆干、蔥、肉絲)、菠菜、榨菜肉絲湯	蘋果	蘿蔔貢丸湯(白蘿蔔、貢丸)	○	○	○	○
7/21	五	美濃板條(小白菜、肉絲、蛋)	白飯、三杯雞(九層塔、杏鮑菇、雞肉、紅蘿蔔)、油菜、蔬菜豆腐湯	小玉西瓜	紅豆紫米	○	○	○	○
7/24	一	吻仔魚粥(翡翠、吻仔魚、肉絲、蛋)	玉米蛋炒飯(玉米、肉絲、紅蘿蔔、蛋、蔥)、薑絲清蒸魚、香菇排骨湯	香蕉	檸檬愛玉小珍珠	○	○	○	○
7/25	二	紅豆吐司、豆漿	糙米飯、雙色滷肉(海帶、白蘿蔔、紅蘿蔔、梅花肉)、空心菜、青菜豆腐湯	香蕉	麻油麵線(小白菜、蛋、肉絲)	○	○	○	○
7/26	三	小鮮肉包、豆漿	地瓜飯、甜醬照燒雞(紅蘿蔔、雞胸肉、洋蔥)、油菜、冬瓜蛤仔湯	香蕉	綠豆湯	○	○	○	○
7/27	四	全麥吐司、牛奶	五穀飯、五香豆干滷肉(豆乾丁、紅蘿蔔、梅花肉)、尼龍菜、味噌魚湯	芭樂	蔬菜冬粉(蛋、小白菜、肉絲)	○	○	○	○
7/28	五	海鮮烏龍麵(花枝、小白菜、肉絲)	什錦粥(玉米、蔥、紅蘿蔔、高麗菜、蝦仁、魚柳、肉絲)	芭樂	養生薏仁湯	○	○	○	○
7/31	一	魚肉粥(魚肉、蔥、肉絲)	洋葱蛋炒飯(玉米、肉絲、紅蘿蔔、蛋、青豆、洋蔥)、香煎魚片、山藥排骨湯	鳳梨	鮮奶吐司、龍眼蜜茶	○	○	○	○
8/1	二	芋頭吐司、牛奶	糙米飯、烏蛋滷肉(紅蘿蔔、小烏蛋、梅花肉)、空心菜、玉米蛋花湯	蘋果	美濃板條(小白菜、蛋、肉絲)	○	○	○	○
8/2	三	芝麻饅頭、豆漿	小米飯、紅燒雞肉(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、菠菜、海帶芽豆腐湯	蘋果	紅豆薏仁湯	○	○	○	○
8/3	四	草莓吐司、豆漿	五穀飯、醬燒豆干(蔥、豆干、肉絲)、油菜、大黃瓜魚丸湯	芭樂	蔬菜冬粉(肉絲、小白菜、蛋)	○	○	○	○
8/4	五	雞茸玉米粥(雞肉、蔥、肉絲、玉米)	鍋燒意麵(花枝、蛋、小白菜、蔥、肉絲)、魯油豆腐	芭樂	芋頭西谷米	○	○	○	○

※本園一律使用國產豬，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！