

臺南市私立資優生幼兒園 112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	主餐	水果					
7/1	一	蔬菜拉麵(小白菜、雞蛋)	白飯	香菇雞油飯(香菇、雞肉、紅蘿蔔、玉米)、大黃瓜、排骨湯	蘋果	玉米濃湯	○	○	○	○
7/2	二	叻仔魚粥(青江菜)	小米飯	馬鈴薯燉肉(肉丁、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥)小黃瓜炒蛋、牛蒡肉絲湯	蘋果	八寶粥(紅豆、綠豆、大紅豆、五穀米)	○	○	○	○
7/3	三	鮮奶吐司、牛奶	地瓜飯	麻婆豆腐(絞肉、青豆、豆腐、紅蘿蔔)炒蒲瓜、金針菇蛋花湯	蘋果	仙草蜜	○	○	○	○
7/4	四	冬粉湯(高麗菜、肉絲)	關廟麵	什錦炒麵(洋蔥、肉絲、木耳、香菇、紅蘿蔔、高麗菜)蛤蠣冬瓜湯	蘋果	紫米粥	○	○	○	○
7/5	五	黑糖饅頭、豆漿	白飯	肉絲蛋炒飯(肉絲、洋蔥、玉米、蛋、高麗菜)大黃瓜排骨湯	西瓜	地瓜甜湯	○	○	○	○
7/8	一	海帶粥(雞蛋)	白飯	滷白菜(肉絲、大白菜、豆皮、紅蘿蔔)、黃豆芽龍骨湯	西瓜	小米粥	○	○	○	○
7/9	二	雞絲麵(小白菜、雞蛋)	胚芽飯	養生菇菇飯(肉絲、金針菇、秀珍菇、香菇)炒尼龍菜、榨菜肉絲湯	西瓜	南瓜甜湯	○	○	○	○
7/10	三	葡萄吐司、牛奶	糙米飯	冬瓜滷肉(肉丁、冬瓜、紅蘿蔔)炒空心菜、紫菜蛋花湯	西瓜	豆腐羹(豆腐、筍絲、高麗菜)	○	○	○	○
7/11	四	蘿蔔粥(肉絲)	白飯	螞蟻上樹(絞肉、香菇、高麗菜、冬粉)海帶芽炒蛋、白蘿蔔龍骨湯	西瓜	冬瓜西米露	○	○	○	○
7/12	五	芝麻饅頭、豆漿	白飯	火腿蛋炒飯(火腿、肉絲、洋蔥、蛋、小黃瓜)青菜豆腐湯(小白菜、豆腐)	西瓜	米血湯(高麗菜)	○	○	○	○
7/15	一	雞蛋麵線(雞蛋)	白飯	豆干滷肉(豆乾丁、肉丁、紅蘿蔔)炒高麗菜、香芹貢丸湯(芹菜、貢丸)	鳳梨	綠豆地瓜湯	○	○	○	○
7/16	二	魚片粥(魚片、小白菜)	紫米飯	筍乾滷肉(肉丁、筍乾、紅蘿蔔、豆皮)炒油菜、玉米蛋花湯	鳳梨	白蘿蔔魚丸湯	○	○	○	○
7/17	三	草莓吐司、牛奶	五穀飯	洋蔥燴肉絲(肉絲、紅蘿蔔、洋蔥)炒絲瓜、酸菜肉絲湯	鳳梨	關東煮(黑輪、白蘿蔔)	○	○	○	○
7/18	四	肉絲拉麵(肉絲、青江菜)	小米飯	蘿蔔魯豆輪(肉丁、紅蘿蔔、白蘿蔔、豆輪)蒜香長豆、叻仔魚莧菜湯	鳳梨	紅豆薏仁湯	○	○	○	○
7/19	五	雞蛋饅頭、豆漿	白飯	榨菜肉絲湯飯(肉絲、榨菜、小白菜)	鳳梨	幼小:愛玉甜湯 中大:蛋炒飯(火腿、肉絲、洋蔥、蛋、小黃瓜)	○	○	○	○
7/22	一	蔬菜餛飩湯(高麗菜、餛飩)	白飯	廣東粥(肉絲、皮蛋、紅蘿蔔、小白菜、魚板)	鳳梨	冬粉湯(高麗菜、肉絲)	○	○	○	○
7/23	二	玉米粥(紅蘿蔔)	白飯	烏蛋滷肉(絞肉、烏蛋、紅蘿蔔、海帶)炒大黃瓜、味噌豆腐湯	芭樂	蘿蔔糕湯(小白菜、蛋、蘿蔔糕)	○	○	○	○
7/24	三	全麥吐司、牛奶	地瓜飯	瓜仔肉燥(絞肉、脆瓜、紅蘿蔔)炒青江菜、薑絲魚片湯	芭樂	滑蛋雞絲麵	○	○	○	○
7/25	四	南瓜粥、肉絲	白飯	客家小炒(肉丁、魷魚、豆乾、肉絲)炒絲瓜、香菇肉絲湯	芭樂	香菇肉羹(香菇、肉羹、筍絲)	○	○	○	○
7/26	五	芋泥包、豆漿	鍋燒意麵	海鮮鍋燒麵(雞蛋、蛤蠣、小白菜、蔥、肉絲、蟹蚌、魚板、貢丸)	芭樂	薏仁湯	○	○	○	○
7/29	一	休園一天					○	○	○	○
7/30	二	麵線湯(高麗菜、肉絲)	燕麥飯	梅干滷肉(肉丁梅乾菜、車輪)、高麗菜、豆薯蛋花湯	芭樂	大黃瓜貢丸湯	○	○	○	○
7/31	三	紅豆吐司、牛奶	小米飯	香菇肉燥(絞肉、香菇、杏鮑菇、豆干、紅蘿蔔)炒尼龍菜、海帶芽湯	芭樂	綠豆湯	○	○	○	○

※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！