

臺南市私立資優生幼兒園 113 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	二	芝麻饅頭、牛奶	白飯	麻婆豆腐、玉米炒蛋、榨菜肉絲湯(絞肉、豆腐、青豆仁、玉米、蛋、榨菜、肉絲)	蘋果	黑糖、仙草蜜	○	○	○	○
7/2	三	肉絲湯麵(肉絲、小白菜)	糙米飯	馬鈴薯燒肉、炒青江菜、田園蔬菜湯(肉絲、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔、青江菜、高麗菜、蕃茄)	柳丁	小米粥	○	○	○	○
7/3	四	紅豆吐司、豆漿	白飯	咖哩雞肉飯、山藥排骨湯(雞肉、洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯、玉米筍、山藥、排骨)	蘋果	關東煮(黑輪、米血、白蘿蔔)	○	○	○	○
7/4	五	魚肉粥(鯛魚片、高麗菜)	白飯	肉絲蛋炒飯、金針菇肉絲湯(肉絲、高麗菜、蛋、玉米、毛豆仁、紅蘿蔔、金針菇)	芭樂	綠豆湯	○	○	○	○
7/7	一	滑蛋雞絲麵(蛋、雞絲麵)	五穀飯	瓜仔肉、清炒尼龍菜、海帶芽湯(絞肉、脆瓜、豆乾、紅蘿蔔、尼龍菜、海帶芽)	柳丁	冬瓜山粉圓	○	○	○	○
7/8	二	小黑糖饅頭、牛奶	白飯	香菇肉羹飯、玉米蛋花湯、(肉羹、肉絲、紅蘿蔔、高麗菜、黑木耳、筍絲、玉米、蛋)	芭樂	紅豆湯圓(紅豆、小湯圓)	○	○	○	○
7/9	三	蔬菜湯餃(水餃、高麗菜)	白飯	義式雞肉菇菇燉飯、玉米濃湯(雞肉丁、洋菇、香菇、蘑菇、鴻喜菇、秀珍菇、洋蔥、玉米)	柳丁	紫米粥	○	○	○	○
7/10	四	小餐包、豆漿	關廟麵	鮮蔬燴麵(豬肉絲、高麗菜、絲瓜、洋蔥、紅蘿蔔、香菇)	芭樂	芹菜黑輪蘿蔔湯(芹菜、黑輪、白蘿蔔)	○	○	○	○
7/11	五	滑蛋玉米粥(蛋、玉米)	地瓜飯	蔥燒雞丁肉、蒜炒高麗菜、大黃瓜排骨湯(雞丁、香菇、高麗菜、大黃瓜、排骨)	柳丁	銀耳甜湯	○	○	○	○
7/14	一	香菇瘦肉粥(香菇、肉絲)	白飯	沙茶豬肉燴飯、蕃茄蛋花湯(肉絲、洋蔥、香菇、杏鮑菇、油菜、紅蘿蔔絲、黑木耳、蕃茄、蛋)	蘋果	黑糖珍珠	○	○	○	○
7/15	二	芋泥包、牛奶	胚芽飯	照燒里肌肉、炒菠菜、薑絲鮮魚湯(肉絲、洋蔥、香菇、玉米、炒菠菜、鯛魚片、魚丸)	蘋果	綠豆麥片粥	○	○	○	○
7/16	三	油豆腐冬粉湯(油豆腐、小白菜)	白飯	肉末炒玉米、蒜香炒A菜、豆薯蛋花湯(絞肉、玉米、紅蘿蔔、A菜、豆薯、蛋)	芭樂	芋頭西米露	○	○	○	○
7/17	四	葡萄乾吐司、豆漿	關廟麵	台式炒麵、大黃瓜丸子湯(肉絲、高麗菜、香菇、洋蔥、紅蘿蔔、大黃瓜、丸子)	柳丁	蘿蔔糕湯(蘿蔔糕、豆芽菜)	○	○	○	○
7/18	五	貢丸蔬菜麵線(貢丸、菠菜)	白飯	古早味肉燥滷鳥蛋、玉米蛋花湯(絞肉、鳥蛋、油豆腐、玉米、蛋)	蘋果	綠豆湯	○	○	○	○
7/21	一	海帶芽雞蛋粥(海帶芽、雞蛋)	小米飯	豬肉壽喜燒、蒜香A菜、紫菜蛋花湯(肉絲、紅蘿蔔、冬白菜、洋蔥、鮮菇、A菜、紫菜、蛋)	芭樂	杏仁愛玉	○	○	○	○
7/22	二	奶皇饅頭、牛奶	白飯	火腿蛋炒飯、榨菜肉絲湯(火腿、高麗菜、玉米、毛豆仁、蛋、榨菜、肉絲)	蘋果	綠豆薏仁湯	○	○	○	○
7/23	三	雞蛋絲瓜湯麵(蛋、絲瓜)	白飯	日式湯飯(豬肉、蛤蜊、豆腐、香菇、金針菇、冬白菜、洋蔥、味噌)	火龍果	地瓜芋頭湯	○	○	○	○
7/24	四	鮮奶吐司、豆漿	糙米飯	油豆腐燒肉、清炒小白菜、薑絲蛤蜊湯(豬肉、油豆腐、紅蘿蔔、香菇、小白菜、薑絲、蛤蜊)	芭樂	紅豆紫米粥	○	○	○	○
7/25	五	玉米肉絲米粉湯(香菇、玉米、肉絲)	白飯	彩椒鳳梨雞、青江菜、味噌豆腐湯(雞肉丁、彩椒、鳳梨、洋蔥、青江菜、蔥、豆腐、味噌)	蘋果	黑糖山粉圓	○	○	○	○
7/28	一	全園消毒 休園一日								
7/29	二	鮮奶饅頭、牛奶	白飯	蒜香燒肉絲、清炒油菜、香菇雞湯(肉絲、紅蘿蔔、冬白菜、豆乾絲、高麗菜、洋蔥、鮮菇、油菜、香菇、雞肉絲)	蘋果	八寶粥(大紅豆、紅豆、綠豆)	○	○	○	○
7/30	三	吻仔魚粥(吻仔魚、青江菜)	五穀飯	肉末香菇豆腐煲、炒油菜、薑絲冬瓜排骨湯(肉末、香菇、豆腐、蘑菇、油菜、薑、冬瓜、排骨)	柳丁	鳳梨愛玉	○	○	○	○
7/31	四	奶酥吐司、豆漿	意麵	鍋燒意麵(肉絲、魚板、貢丸、蟹味棒、小白菜、黑輪、蛤蜊)	芭樂	玉米濃湯(玉米、洋蔥、馬鈴薯)	○	○	○	○

※本園一律使用國產豬、雞肉，請安心使用。

※水果依時令，季節有時會更換，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！