

臺南市私立資優生幼兒園 114學年度 7 月份 餐點表

日期	星期	早 餐	午 餐			下午點心	類根莖	全穀類	肉蛋類	豆魚類	蔬菜類	水果類
			主食	主 餐	水果							
7/1	三	蔬菜餛飩湯 (餛飩、小白菜)	糙米飯	打拋豬、炒空心菜、薑絲鮮魚湯 (絞肉、蕃茄、九層塔、豆包、空心菜、 鯛魚片、魚丸、薑絲)	蘋果	綠豆麥片粥 (綠豆、麥片)	○		○		○	○
7/2	四	鮮奶吐司、豆漿	白飯	竹筍絲炒三鮮、炒油菜、蕃茄蛋花湯 (竹筍絲、紅蘿蔔絲、木耳絲、豆薯絲、榨菜絲、油菜、蕃茄、蛋)	芭樂	南瓜濃湯 (馬鈴薯、紅蘿蔔、南瓜)	○		○		○	○
7/3	五	蘿蔔糕湯 (蘿蔔糕、豆芽菜)	白飯	肉絲玉米炒飯、炒尼龍菜、黃豆芽豆腐湯 (雞肉、洋蔥、紅蘿蔔、玉米、尼龍菜、黃豆芽、豆腐)	蘋果	紫米粥	○		○		○	○
7/6	一	絲瓜雞蛋麵線 (絲瓜、雞蛋、麵線)	糙米飯	醬燒海帶絲、清炒小白菜、冬瓜排骨湯 (海帶絲、豆乾絲、紅蘿蔔絲、小白菜、冬瓜、排骨)	柳丁	小餐包、麥茶	○		○		○	○
7/7	二	芝麻饅頭、牛奶	白飯	香菇肉燥、蒜炒高麗菜、筍絲排骨湯 (豬肉、香菇、豆乾、鮮菇、高麗菜、紅蘿蔔絲、蛋、排骨、筍絲)	蘋果	黃金綠豆湯 (地瓜、綠豆)	○		○		○	○
7/8	三	冬粉蔬菜肉絲湯 (冬粉、肉絲、小白菜)	五穀飯	彩椒鳳梨雞、鮮炒香菇、味噌豆腐湯 (雞肉、彩椒、鳳梨、香菇、金針菇、豆腐、味噌)	蘋果	八寶甜粥	○		○		○	○
7/9	四	奶酥吐司、豆漿	關廟麵	台式炒麵、洋蔥炒蛋、山藥薏仁湯(關廟麵、豆包、洋蔥、紅蘿蔔、木耳絲、高麗菜、山藥、薏仁)	芭樂	翡翠豆腐羹湯	○		○		○	○
7/10	五	海帶芽湯飯 (海帶芽、雞蛋、白飯)	白飯	肉末香菇豆腐煲、炒油菜、香菇雞湯 (肉末、香菇、豆腐、蘑菇、洋蔥、雞蛋、油菜、雞肉)	柳丁	冬瓜愛玉	○		○		○	○
7/13	一	蔬菜肉絲麵 (肉絲、青江菜)	五穀飯	筍香控肉、炒小白菜、冬瓜鳳梨雞湯 (豬肉、乾筍、紅蘿蔔丁、鮮菇、小白菜、雞肉、冬瓜、醃鳳梨)	蘋果	小米甜粥	○		○		○	○
7/14	二	奶皇饅頭、牛奶	麵	茄汁義大利麵、炒空心菜、玉米蛋花湯 (豬肉、蕃茄、紅蘿蔔丁、洋蔥、空心菜、玉米、蛋)	芭樂	紅豆小湯圓	○		○		○	○
7/15	三	蔬菜湯餃 (高麗菜水餃、小白菜)	白飯	海產粥、燙豆芽菜 (魚片、蛤蠣、魚丸、蟹味棒、蒜酥、芹菜、豆芽菜)	柳丁	牛奶仙草蜜	○		○		○	○
7/16	四	葡萄乾吐司、豆漿	白飯	玉米蛋炒飯、蒜香高麗菜、黃豆芽豆腐湯 (玉米、毛豆、洋蔥、紅蘿蔔、蛋、高麗菜、黃豆芽、豆腐)	蘋果	關東煮 (白蘿蔔、黑輪、米血)	○		○		○	○
7/17	五	香菇瘦肉粥(香菇、瘦肉)	糙米飯	瓜仔肉、鮮炒絲瓜、榨菜肉絲湯 (絞肉、脆瓜、豆乾、鮮菇、紅蘿蔔、絲瓜、金針菇、榨菜、肉絲)	芭樂	薏仁湯	○		○		○	○
7/20	一	雞蓉玉米粥 (雞肉、玉米)	糙米飯	日式咖哩飯、炒小白菜、味噌豆腐湯 (雞肉、洋蔥、馬鈴薯、南瓜、茄子、小白菜、豆腐、味噌)	蘋果	銀耳枸杞甜湯 (銀耳、枸杞)	○		○		○	○
7/21	二	全麥饅頭、牛奶	五穀飯	油豆腐燒肉、炒空心菜、薑絲鮮魚湯 (豬肉、油豆腐、紅蘿蔔、香菇、空心菜、鯛魚片、魚丸)	火龍果	杏仁愛玉	○		○		○	○
7/22	三	雞絲麵 (雞絲麵、小白菜、蛋)	白飯	火腿蛋炒飯(素)、炒小白菜、香菇雞湯 (素火腿丁、蛋、毛豆、紅蘿蔔丁、玉米、小白菜、雞絲、鮮菇)	芭樂	雜炊冬粉 (肉絲、冬粉、紅蘿蔔絲、木耳絲、高麗菜)	○		○		○	○
7/23	四	紅豆吐司、豆漿	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	綠豆麥片粥	○		○		○	○
7/24	五	全園消毒		休園一日								
7/27	一	麻油雞蛋麵線 (雞蛋、麵線)	五穀飯	豬肉壽喜燒、炒油菜、紫菜蛋花湯 (肉絲、紅蘿蔔、冬白菜、洋蔥、鮮菇、金針菇、油菜、紫菜、蛋)	蘋果	南瓜高麗菜粥 (南瓜、高麗菜)	○		○		○	○
7/28	二	雞蛋饅頭、牛奶	意麵	鍋燒意麵、毛豆豆乾丁(肉絲、魚板、貢丸、蟹味棒、高麗菜、蛤蜊、毛豆、豆乾)	芭樂	黑糖山粉圓	○		○		○	○
7/29	三	蔬菜麵 (小白菜、鮮菇、紅蘿蔔、肉絲)	糙米飯	梅干扣肉、醬燒玉米筍、味噌鮭魚豆腐湯 (豬肉、梅干、玉米筍、紅蘿蔔、白花椰菜、高麗菜、鮭魚、豆腐、味噌)	蘋果	紅豆牛奶湯	○		○		○	○
7/30	四	全麥吐司、豆漿	關廟麵	鮮蔬燴麵、清炒高麗菜(關廟麵、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、香菇、絲瓜、金針菇、玉米筍、蛋)	鳳梨	玉米濃湯 (玉米、洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯丁、雞蛋)	○		○		○	○
7/31	五	筍絲瘦肉粥(筍絲、瘦肉)	白飯	三杯雞、炒小白菜、西瓜棉魚湯 (雞肉、杏鮑菇、小四角、紅蘿蔔、小白菜、魚柳、西瓜棉)	蘋果	仙草蜜	○		○		○	○

※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！