

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<br>莖<br>類 | 肉<br>蛋<br>類 | 蔬<br>菜<br>類 | 水<br>果<br>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  | 颱風假 休園一天               |     |                                                     |     |                |             |             |             |             |
| 7/8  | 二  | 滑蛋雞絲麵(蛋、玉米、紅蘿蔔、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)                | 芭樂  | 冬瓜山粉圓          | ○           | ○           | ○           | ○           |
| 7/9  | 三  | 滑蛋玉米粥(蛋、玉米)            | 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)              | 柳丁  | 紅豆湯圓(紅豆、小湯圓)   | ○           | ○           | ○           | ○           |
| 7/10 | 四  | 小黑糖饅頭、豆漿               | 白飯  | 義式雞肉菇菇燉飯、玉米濃湯(雞肉丁、洋菇、香菇、磨菇、鴻喜菇、秀珍菇、洋蔥、玉米)           | 芭樂  | 紫米粥            | ○           | ○           | ○           | ○           |
| 7/11 | 五  | 蔬菜湯餃(水餃、高麗菜)           | 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、炒青江菜、薑絲鮮魚湯(肉絲、洋蔥、香菇、玉米、青江菜、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、小白菜)         | 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  | 因西南氣流影響，因有豪大雨，故停班停課一天。 |     |                                                     |     |                |             |             |             |             |
| 7/30 | 三  | 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) | 柳丁  | 八寶粥(大紅豆、紅豆、綠豆) | ○           | ○           | ○           | ○           |
| 7/31 | 四  | 奶酥吐司、牛奶                | 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、磨菇、油菜、薑、冬瓜、排骨)         | 芭樂  | 鳳梨愛玉           | ○           | ○           | ○           | ○           |

※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！