

育仁幼兒園 112 學年度第 2 學期 7 月份餐點表

日期		活力早點	營養午餐	精力下午點心
7/1	(一)	翡翠小魚粥(翡翠. 吻仔魚. 米)	肉燥滷蛋(豬肉. 雞蛋). 蒜香海帶芽(蒜末. 海帶芽). 時蔬-高麗菜. 芹菜貢丸湯(芹菜. 貢丸). 水果-蘋果	仙草粉角(仙草. 粉角)
7/2	(二)	南瓜饅頭. 香茅冬瓜(南瓜. 麵粉. 香茅. 冬瓜露)	紅白蘿蔔滷肉(紅. 白蘿蔔. 五花肉). 洋蔥花枝(洋蔥. 花枝). 時蔬-杏菜. 味噌豆腐湯(味噌. 豆腐. 蔥). 水果-香蕉	高麗菜鮪魚麵(高麗菜. 鮪魚)
7/3	(三)	鍋燒意麵(意麵. 花捲. 小白菜)	麻油雞炒飯(雞肉丁. 玉米粒. 鴻喜菇). 黃瓜燕餃湯(大黃瓜. 燕餃. 魚餃. 蛋餃). 水果-西瓜	蘿蔔關東煮(蘿蔔. 黑輪. 米血. 油豆腐)
7/4	(四)	蝦仁燒賣. 紫菜湯(豬肉. 魚漿. 蝦仁. 紫菜)	方塊豆腐(豬肉. 油豆腐). 三色雞柳(青豆. 紅. 黃椒. 雞丁). 時蔬-白花椰. 榨菜肉絲湯(榨菜絲. 豬肉絲). 水果-西瓜	綠豆地瓜(綠豆. 地瓜)
7/5	(五)	營養豆花(黃豆. 水. 吉利丁)	魚皮海鮮粥(竹筍. 魚皮. 魚肉. 魚丸. 蝦. 蛤蜊. 肉絲). 水果-西瓜	絲瓜粥(絲瓜. 絞肉. 油蔥酥)
7/8	(一)	紫菜麵線(紫菜. 麵線)	紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔. 雞蛋). 炸豬排(豬排. 酥炸粉). 季節-空心菜. 當歸鴨肉湯(當歸包. 鴨肉). 水果-蘋果	黑糖珍珠(黑糖. 黑珍珠)
7/9	(二)	鮮奶饅頭(麵粉. 發粉. 糖). 牛奶(奶粉. 糖)	香腸炒飯(香腸. 雞蛋. 三色豆). 番茄蛋豆腐湯(番茄. 豆腐. 蔥花)	豬肉水餃(豬肉. 高麗菜. 麵粉)
7/10	(三)	蔬菜餛飩湯(小白菜. 豬肉. 麵粉. 蔥)	絞肉鮮豆皮(鮮豆皮. 絞肉). 蒜香海龍(九層塔. 海龍). 絲瓜金針菇(絲瓜. 金針菇). 菠豬肝湯(菠菜. 豬肝). 水果-香蕉	玉米蛋花粥(絲瓜. 雞蛋. 米)
7/11	(四)	營養豆花(黃豆. 水. 吉利丁)	絞肉魯丸(絞肉. 魯丸). 麻婆豆腐(豆腐. 甜豆瓣醬). 蔬菜-杏菜. 葷菇肉絲湯(金針菇. 肉絲). 水果-西瓜	雞絲麵湯(油雞絲. 麵條. 小白菜)
7/12	(五)	水煎包(麵粉. 蔥花. 豬腳肉. 洋蔥). 味噌湯(味噌. 豆腐)	大滷麵(紅白蘿蔔. 雞蛋. 玉米筍. 木耳. 香菇. 肉羹. 高麗菜). 水果-芭樂	紅豆薏仁(湯圓. 小薏仁)
7/15	(一)	油條魚丸湯(油條. 魚丸. 蝦丸)	高麗菜豬肉飯(豬肉絲. 高麗菜. 雞蛋. 紅蘿蔔絲). 番茄玉米湯(番茄. 玉米). 水果-蘋果	豇豆粥(豇豆. 絞肉. 白米)
7/16	(二)	蜂蜜蛋糕. 阿華田(雞蛋. 麵粉. 阿華田)	香菇瓜子肉(香菇. 花瓜絞肉). 三杯雞(雞肉. 杏胞菇. 九層塔). 蔬菜-高麗菜. 蘿蔔排骨湯(蘿蔔. 排骨). 水果-番茄	擔仔麵(肉燥. 油麵. 豆芽菜. 貢丸)
7/17	(三)	豆漿穀片(黃豆. 水. 穀片)	香菇肉燥烏蛋(香菇. 絞肉. 烏蛋). 蒜香海帶芽(蒜香. 海帶芽). 青江菜. 冬瓜蛤蜊湯. 水果-蘋果	豆芽鹹粿條(豆芽菜. 鹹粿. 油蔥酥. 絞肉)
7/18	(四)	山藥球. 麥茶(山藥. 麵粉. 麥子)	咖哩雞肉飯(紅蘿蔔. 洋蔥. 馬鈴薯. 玉米筍. 青豆仁. 雞丁). 水果-蘋果	黃瓜金雕捲(大黃瓜. 魚漿. 豬肉. 洋蔥)
7/19	(五)	珍珠丸. 紫菜湯(糯米. 豬肉. 魚漿. 水. 紫菜)	紅蘿蔔魯麵輪(紅蘿蔔. 麵輪). 番茄炒炒蛋(番茄. 雞蛋). 時蔬-大陸妹. 竹筍大骨湯(竹筍. 大骨). 水果-蘋果	綜合甜湯(黑白粉圓. 粉角. 仙草. 粉條)
7/22	(一)	紫菜蛋花麵線(紫菜. 麵線. 雞蛋)	燒海帶結豆丁(海帶. 絞肉. 豆干). 蔥燒虱目魚柳(蔥. 虱目魚). 蔬菜-高麗菜. 金針肉絲湯. 水果-蘋果	蔥香粿仔條(油蔥酥. 粿仔條)
7/23	(二)	銀絲卷. 養生茶(紅棗. 青旗. 枸杞)	三色蛋(鹹蛋. 皮蛋. 雞蛋). 小黃瓜花枝(小黃瓜. 花枝. 紅蘿蔔). 空心菜. 味噌豆腐湯(豆腐. 味噌. 小白菜). 水果-香蕉	鯖魚蔬菜麵(鯖魚. 高麗菜)
7/24	(三)	營養豆花(黃豆. 水. 吉利丁)	古早味油飯(三色豆. 鮪魚. 肉絲. 香菇. 花生). 蘿蔔玉米排骨湯(蘿蔔. 玉米. 排骨). 水果-西瓜	玉米雞肉粥(玉米粒. 雞胸肉)
7/25	(四)	蔬菜餛飩湯(小白菜. 餛飩)	洋蔥燉肉(洋蔥. 五花肉). 九層塔海茸(九層塔. 海茸). 蒜香高麗菜. 豆薯蛋花湯(豆薯. 雞蛋). 水果-蘋果	蝦仁豆腐羹(蝦仁. 豆腐. 豬肉絲. 碗豆. 金針菇. 蟹肉棒)
7/26	(五)	芋頭餅. 香茅冬瓜(檸檬. 香茅. 冬瓜露)	毛豆雞丁炒飯(雞胸肉. 毛豆. 紅蘿蔔丁. 洋蔥丁). 竹筍排骨湯(竹筍. 排骨). 水果-番茄	克林姆麵包. 麥茶(克林姆. 麵粉. 大麥)

1. 本餐點食譜內容將視幼兒口味. 天氣冷熱隨機調整 2. 餐點及午餐之菜色隨季節幼兒園有更換及變動之權力 3. 幼兒對某些食物有過敏性或身體不適者(例如: 甲殼類. 花生. 牛奶. 蛋等), 請事先通知本園或告知班導師 4. 本園一律使用國產豬食材