

114年 7月 營養餐點表 (每日均附水果)

日期	星期	上午點心	美味午餐 (本園一律使用國產豬肉，請安心食用)	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀根莖類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類
1	二	什錦冬粉	胚芽米飯+榨菜肉絲+雙色玉米+鮮炒時蔬+金針排骨湯	芋頭瘦肉粥	√	√	√	√
2	三	小肉包+豆漿	什錦炒烏龍(肉絲+紅蘿蔔+木耳絲+高麗菜)+冬瓜蛤蜊湯	紅豆紫米湯	√	√	√	√
3	四	金瓜粥	胚芽米飯+香菇雞丁+紅燒油豆腐+鮮炒時蔬+紫菜蛋花湯	日式關東煮	√	√	√	√
4	五	絲瓜米苔目	沙茶海鮮燴飯(雞肉+蝦仁+三色豆+青菜)+玉米排骨湯	春上蛋糕+養樂多	√	√	√	√
7	一	雞蛋麵線	胚芽米飯+蒜香吻仔魚+玉米炒蛋+鮮炒時蔬+蘿蔔排骨湯	蔬菜冬粉湯	√	√	√	√
8	二	皮蛋瘦肉粥	胚芽米飯+洋芋雞丁+甜條小黃瓜+鮮炒時蔬+榨菜肉絲湯	什錦麵疙瘩	√	√	√	√
9	三	雞蛋饅頭+牛奶	義大利肉醬麵(蘑菇醬+洋蔥+豬絞肉+番茄)+玉米蛋花湯	八寶粥	√	√	√	√
10	四	什錦湯麵	胚芽米飯+梅干肉+家常豆腐+鮮炒時蔬+蓮藕排骨湯	蛋花湯餃	√	√	√	√
11	五	什錦湯板條	日式雞肉燴飯(雞丁+雞蛋+洋蔥)+味噌海芽湯	紅豆燕麥粥	√	√	√	√
14	一	蔬菜米粉湯	胚芽米飯+塔香雞丁+螞蟻上樹+鮮炒時蔬+蘿蔔排骨湯	玉米吻仔魚粥	√	√	√	√
15	二	什錦意麵	胚芽米飯+薑汁魚片+雙色玉米+鮮炒時蔬+紫菜蛋花湯	客家板條	√	√	√	√
16	三	鮮奶饅頭+豆漿	什錦炒麵(肉絲+紅蘿蔔+木耳絲+高麗菜)+冬瓜蛤蜊湯	芋頭西米露	√	√	√	√
17	四	南瓜粥	胚芽米飯+京醬肉絲+小黃瓜燴菜捲+鮮炒時蔬+竹筍排骨湯	什錦米苔目	√	√	√	√
18	五	肉絲冬粉湯	咖哩飯(洋蔥+雞丁+紅蘿蔔+馬鈴薯)+味噌豆腐湯	綠豆湯	√	√	√	√
21	一	絲瓜麵線	胚芽米飯+蒜香吻仔魚+家常豆干+鮮炒時蔬+玉米排骨湯	肉燥湯麵	√	√	√	√
22	二	什錦米苔目	胚芽米飯+蠔油雞丁+竹筍炒肉絲+鮮炒時蔬+金針排骨湯	南瓜米粉湯	√	√	√	√
23	三	黑糖饅頭+豆漿	肉絲炒板條(肉絲+香菇+紅蘿蔔+高麗菜)+蓮藕排骨湯	仙草蜜	√	√	√	√
24	四	蔬菜粉絲湯	胚芽米飯+紅燒魚片+紅燒豆腐+鮮炒時蔬+山藥排骨湯	什錦麵疙瘩	√	√	√	√
25	五	玉米雞蓉粥	滷肉飯(豬肉+豆乾丁+香菇)+高麗菜+蘿蔔貢丸湯	紅豆薏仁湯	√	√	√	√
28	一	肉絲湯麵	胚芽米飯+洋蔥雞丁+三色玉米+鮮炒時蔬+味噌海芽湯	什錦湯餃	√	√	√	√
29	二	滑蛋瘦肉粥	胚芽米飯+紅燒雞腿+滷油豆腐+鮮炒時蔬+番茄蛋花湯	芋頭米粉湯	√	√	√	√
30	三	銀絲卷+牛奶	什錦炒麵(肉絲+紅蘿蔔+木耳絲+高麗菜)+竹筍排骨湯	綠豆地瓜湯	√	√	√	√
31	四	客家板條	胚芽米飯+瓜仔肉+芹菜炒腐皮+鮮炒時蔬+青菜豆腐湯	金瓜粥	√	√	√	√