

115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	三	小肉包+豆漿	什錦炒飯條 (肉絲+香菇+紅蘿蔔+高麗菜)+ 冬瓜蛤蜊湯	芋頭西米露	√	√	√	√
2	四	雞蛋蔬菜粥	胚芽米飯+ 冬瓜燴豬肉+甜條小黃瓜+ 鮮炒時蔬+ 玉米排骨湯	鍋燒意麵	√	√	√	√
3	五	金瓜米粉湯	日式親子丼 (雞丁+蛋+洋蔥)+ 味噌海芽湯	甜甜圈+ 蜂蜜柚子茶	√	√	√	√
6	一	擔仔麵	胚芽米飯+ 薑汁魚片+ 雙色玉米+ 鮮炒時蔬+ 蘿蔔排骨湯	關東煮	√	√	√	√
7	二	玉米蛋花粥	胚芽米飯+ 梅干肉+ 滷油豆腐+ 炒高麗菜+ 大黃瓜貢丸湯	蔬菜湯餃	√	√	√	√
8	三	絲瓜麵線	日式炒烏龍麵 (肉絲+香菇+紅蘿蔔+高麗菜)+ 味噌豆腐湯	紅豆薏仁湯	√	√	√	√
9	四	肉絲粉絲湯	胚芽米飯+ 馬鈴薯雞丁+金針菇炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 紫菜蛋花湯	香菇瘦肉粥	√	√	√	√
10	五	芝麻饅頭+牛奶	胚芽米飯+ 榨菜肉絲+ 螞蟻上樹+ 鮮炒時蔬+ 山藥排骨湯	仙草蜜	√	√	√	√
13	一	什錦冬粉湯	胚芽米飯+ 瓜仔肉+ 玉米炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 蘿蔔排骨湯	什錦湯餃	√	√	√	√
14	二	蔬菜湯麵	胚芽米飯+ 蒜香吻仔魚 芹菜炒腐皮+ 鮮炒時蔬+ 榨菜肉絲湯	芋頭瘦肉粥	√	√	√	√
15	三	銀絲卷+豆漿	義大利肉醬麵 (蘑菇醬+洋蔥+豬絞肉+番茄)+ 玉米濃湯	檸檬愛玉	√	√	√	√
16	四	南瓜粥	胚芽米飯+ 京醬肉絲+ 醬汁豆干丁+ 炒高麗菜+ 柴魚豆腐蛋花湯	味噌拉麵	√	√	√	√
17	五	蛋花麵線	咖哩雞肉飯 (雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥)+ 竹筍排骨湯	八寶粥	√	√	√	√
20	一	蔬菜瘦肉粥	胚芽米飯+ 紅燒魚片+ 竹筍炒肉絲+ 鮮炒時蔬+ 蔬菜玉米湯	什錦米粉湯	√	√	√	√
21	二	什錦米苔目	胚芽米飯+ 洋蔥豬肉燒+ 三色玉米+ 鮮炒時蔬+ 冬瓜排骨湯	蛋花湯餃	√	√	√	√
22	三	黑糖饅頭+牛奶	什錦炒麵 (肉絲+紅蘿蔔+木耳絲+高麗菜)+ 青菜豆腐湯	紅豆湯	√	√	√	√
23	四	肉絲冬粉湯	胚芽米飯+ 紅燒雞腿+ 豆干滷海帶+ 鮮炒時蔬+ 蓮藕排骨湯	蛋花蔬菜粥	√	√	√	√
24	五	日式烏龍麵	沙茶雞肉燴飯 (雞肉+蝦仁+三色豆+青菜)+ 大黃瓜魚羹湯	綠豆燕麥湯	√	√	√	√
27	一	肉絲麵線	胚芽米飯+ 玉米燴雞丁+蔥爆甜不辣+ 鮮炒時蔬+ 金針排骨湯	什錦麵疙瘩	√	√	√	√
28	二	蔬菜冬粉湯	胚芽米飯+ 蔥燒吻仔魚+紅蘿蔔炒蛋+ 炒高麗菜+ 番茄蛋花湯	芋頭米粉湯	√	√	√	√
29	三	鮮奶饅頭+豆漿	什錦炒烏龍麵 (肉絲+紅蘿蔔+木耳絲+高麗菜)+ 蘿蔔貢丸湯	紅豆紫米湯	√	√	√	√
30	四	蛋花瘦肉粥	胚芽米飯+ 打拋豬+ 黃瓜燴菜捲 鮮炒時蔬+ 玉米濃湯	蘿蔔糕湯	√	√	√	√
31	五	什錦飯條湯	胚芽米飯+ 香菇肉燥+ 洋蔥炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 味噌海芽湯	綠豆湯	√	√	√	√

主任

園長