

115年 8 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
3	一	叻仔魚蛋花粥	胚芽米飯+ 薑汁魚片+ 雙色玉米+ 鮮炒時蔬+ 蘿蔔排骨湯	肉燥拉麵	√	√	√	√
4	二	金瓜米粉湯	胚芽米飯+ 香菇肉燥+ 金針菇炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 番茄豆腐湯	什錦麵疙瘩	√	√	√	√
5	三	雞蛋饅頭+牛奶	什錦炒麵(肉絲+紅蘿蔔+木耳絲+高麗菜)+ 玉米排骨湯	綠豆湯	√	√	√	√
6	四	蔬菜湯麵	胚芽米飯+ 冬瓜燴豬肉+醬汁豆干丁+ 鮮炒時蔬+ 金針排骨湯	芋頭瘦肉粥	√	√	√	√
7	五	蛋花麵線	日式雞肉燴飯(雞丁+蛋+洋蔥)+ 山藥排骨湯	RT可頌+麥茶	√	√	√	√
10	一	肉絲粉絲湯	胚芽米飯+ 蒜香叻仔魚+蔥爆甜不辣+ 鮮炒時蔬+ 蔬菜玉米湯	什錦意麵	√	√	√	√
11	二	蛋花瘦肉粥	胚芽米飯+ 瓜仔肉+ 玉米炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 味噌豆腐湯	蘿蔔糕湯	√	√	√	√
12	三	銀絲卷+豆漿	日式炒烏龍麵(肉絲+香菇+紅蘿蔔+高麗菜)+ 味噌海芽湯	紅豆湯	√	√	√	√
13	四	鮮蔬肉絲麵	胚芽米飯+ 洋芋燉雞+ 家常豆腐+ 鮮炒時蔬+ 榨菜肉絲湯	香菇瘦肉粥	√	√	√	√
14	五	什錦米苔目	胚芽米飯+ 打拋豬+ 螞蟻上樹+ 鮮炒時蔬+大黃瓜排骨湯	綠豆薏仁湯	√	√	√	√
17	一	什錦麵線	胚芽米飯+ 蠔油雞丁+ 甜條小黃瓜+ 鮮炒時蔬+ 蘿蔔貢丸湯	玉米叻仔魚粥	√	√	√	√
18	二	蔬菜冬粉湯	胚芽米飯+ 洋蔥豬肉燒+ 滷豆干片+ 鮮炒時蔬+ 蓮藕排骨湯	鍋燒意麵	√	√	√	√
19	三	芋泥包+牛奶	義大利肉醬麵(蘑菇醬+洋蔥+豬絞肉+番茄)+ 玉米濃湯	仙草蜜	√	√	√	√
20	四	南瓜粥	胚芽米飯+ 京醬肉絲+ 杏鮑菇炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 紫菜蛋花湯	什錦湯餃	√	√	√	√
21	五	擔仔麵	咖哩雞肉飯(雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥)+ 冬瓜蛤蜊湯	燕麥紅豆湯	√	√	√	√
24	一	什錦粉絲湯	胚芽米飯+ 梅干肉+ 紅蘿蔔炒蛋+ 鮮炒時蔬+ 玉米蛋花湯	蔬菜瘦肉粥	√	√	√	√
25	二	肉絲麵線	胚芽米飯+ 薑汁魚片+ 黃瓜燴菜捲 鮮炒時蔬+ 味噌海芽湯	芋頭米粉湯	√	√	√	√
26	三	芝麻饅頭+豆漿	什錦炒飯條(肉絲+香菇+紅蘿蔔+高麗菜)+ 竹筍排骨湯	綠豆地瓜湯	√	√	√	√
27	四	玉米蛋花粥	胚芽米飯+ 紅燒雞腿+ 豆干滷海帶+ 鮮炒時蔬+ 冬瓜排骨湯	蔬菜湯餃	√	√	√	√
28	五	什錦冬粉湯	胚芽米飯+ 榨菜肉絲+ 滷油豆腐+ 鮮炒時蔬+ 柴魚豆腐蛋花湯	紅豆紫米湯	√	√	√	√
31	一	日式烏龍麵	胚芽米飯+ 玉米燴雞丁+竹筍炒肉絲+ 鮮炒時蔬+ 蘿蔔貢丸湯	什錦意麵	√	√	√	√

主任

園長

