

廣 114-2 學期 私立輔英科技大學附設高雄市幼兒園 115 年 7 月 餐點表 家長簽名：

日期		早點	午餐			午點	季節水果	雜糧類	全穀	豆類	魚肉蛋	蔬菜類	水果類
			主食	主菜、副菜一、副菜二		湯品							
7/1	三	銀絲卷 鮮奶	雞肉絲飯	雞胸肉、紅蔥頭、高麗菜		紫菜 蛋花湯	椰奶白 木耳西谷米	季節 水果	•	•	•	•	•
7/2	四	魷仔魚菜粥	糙米飯	香菇肉燥、炒時蔬、紅燒豆腐		冬瓜 洋菇湯	奶油麵包 蜜茶	小玉 西瓜	•	•	•	•	•
7/3	五	黑糖小饅頭 蘋果牛奶	咖哩 炒烏龍麵	豬肉絲、玉米筍、洋葱 鮮香菇、小白菜		高麗菜 黑輪湯	葱油餅 胚芽牛奶	鳳梨	•	•	•	•	•
7/6	一	清粥、蔥蛋 海苔醬	肉絲 蛋炒飯	豬肉、洋葱、蛋、青豆仁		肉片 蔬菜湯	桂圓小湯圓	芭樂	•	•	•	•	•
7/7	二	青菜雞絲麵	水餃	豬肉、青葱、高麗菜、香菜		淡 酸辣湯	紅豆 薏仁湯	蘋果	•	•	•	•	•
7/8	三	干貝肉末粥	古早味 飯湯	肉片、鴻喜菇、芹菜、竹筍、丸子、鑫鑫腸			蒸玉米 冬瓜茶	鳳梨	•	•	•	•	•
7/9	四	蜂蜜脆片、 水果、鮮奶	什錦 炒麵	豬肉絲、紅蘿蔔、青江菜、魚板		白菜煎 蛋豆腐 湯	蜂蜜檸檬 愛玉	季節 水果	•	•	•	•	•
7/10	五	肉片米苔目	白米飯	紅燒肉、季節時蔬、雞蛋燴豆腐		蛤蜊湯	關東煮	香蕉	•	•	•	•	•
7/13	一	雕魚粥	香腸 蛋炒飯	香腸、蛋、洋葱、四季豆、紅蘿蔔		菇菇 雞湯	綠豆湯	葡萄	•	•	•	•	•
7/14	二	貢丸冬粉湯	義大利 肉醬麵	絞肉、西洋芹、番茄、洋菇、洋葱		竹筍 排骨湯	葡萄凍	鳳梨	•	•	•	•	•
7/15	三	奶皇包 豆漿	地瓜飯	糖醋雞肉、蔥蛋、紅燒獅子頭		冬瓜 魚丸湯	鍋燒意麵	芭樂	•	•	•	•	•
7/16	四	小肉包 豆漿	鮭魚 炒飯	鮭魚、高麗菜、蛋、青豆仁		蕃茄蔬 菜湯	萄萄吐司 水果茶	季節 水果	•	•	•	•	•
7/17	五	蜂蜜脆片、 水果、鮮奶	炒飯條	絞肉、豆芽菜、蛋、韭菜		白蘿蔔 絲湯	青菜 蘿蔔糕湯	香蕉	•	•	•	•	•
7/20	一	五木拉麵	肉絲 蛋炒飯	肉絲、蛋、豆子、玉米粒、青江菜		蔬菜排 骨湯	芋頭西谷米	芭樂	•	•	•	•	•
7/21	二	雞蛋小饅頭 米漿	時蔬湯麵	梅花肉片、玉米筍、魚丸 蕃茄、高麗菜		紫菜 蛋花湯	中華豆花	季節 水果	•	•	•	•	•
7/22	三	起司吐司 豆漿	水餃	豬肉、青葱、香菜、高麗菜		南瓜 濃湯	慶生蛋糕 麥茶	火龍 果	•	•	•	•	•
7/23	四	玉米片、 水果、鮮奶	豬肉 咖哩飯	肉片、鴨肉丸子、花椰菜 南瓜、地瓜		大黃瓜 燕餃湯	可頌麵包 桔茶	蘋果	•	•	•	•	•
7/24	五	港式燒麥 米漿	白飯	紅燒棒棒腿、蔥蛋、炒時蔬		玉米 丸子湯	鮪魚 蔬菜粥	鳳梨	•	•	•	•	•
7/27	一	地瓜粥 肉鬆、麵筋	培根 蛋炒飯	培根、洋葱、蛋、青豆仁、紅蘿蔔		高麗菜 肉片湯	肉燥湯麵	芭樂	•	•	•	•	•
7/28	二	水果、麥片 鮮奶	海鮮粥	蝦子、小卷、魚丸、蛤蜊、高麗菜			草莓吐司 麥茶	蘋果	•	•	•	•	•
7/29	三	黑糖小饅頭 蘋果牛奶	白飯	日式馬鈴薯肉片、瓜子肉燥 炒時蔬		白蘿蔔 魚丸湯	餛飩湯	香蕉	•	•	•	•	•
7/30	四	藍莓吐司 豆漿	大滷麵	豬肉、魚漿、筍絲、金針菇、柴魚、大白菜			仙草奶凍	鳳梨	•	•	•	•	•
7/31	五	肉燥米苔目	白飯	五花肉、鳥蛋、海帶、小車輪、豆乾丁			雞蛋糕 冬瓜麥茶	葡萄	•	•	•	•	•

*如遇活動或慶生會（每月第三週）用餐情況會彈性調整。