

## 113 東光國小附設幼兒園 7 月份餐點表 (113.6.30)

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心
7/1	一	海苔味增拉麵(拉麵, 豬肉, 小白菜)	燒肉飯(肉、青菜)+土豆豬腳湯	地瓜果仁脆片+保久乳+水果
7/2	二	雞蓉玉米粥(雞肉, 高麗菜, 玉米, 白米)	豆菜麵+肉燥+蔬菜豆腐湯(豆腐, 白菜, 雞蛋)	起司蛋糕+堅果+水果
7/3	三	黑糖饅頭夾蛋+保久乳	糙米飯+油豆腐肉燥+炒青菜+竹筍肉絲湯	紅蘿蔔玉米煎餅+蜜茶+水果
7/4	四	香菇肉羹(香菇, 筍絲, 高麗菜, 雞蛋, 豬肉)	咖哩雞肉飯+紫菜蛋花湯	蔬菜餛飩湯(小白菜, 餛飩)+ 堅果+水果
7/5	五	貢丸冬粉湯(貢丸, 冬粉, 豆芽菜, 小白菜, 芹菜)	大魯麵(豬肉, 木耳, 高麗菜, 香菇, 紅蘿蔔, 金針, 麵條)	鳳梨愛玉湯
7/8	一	烏龍湯麵(烏龍麵, 肉絲, 白菜, 蛤蠣)	鳳梨蛋炒飯(鳳梨, 雞蛋, 肉絲, 米, 碗豆, 紅蘿蔔, 玉米, 洋蔥)+蔬菜湯(紅蘿蔔, 高麗菜)	珍珠丸子+水果
7/9	二	滑蛋瘦肉粥(高麗菜, 雞蛋, 豬肉, 白米)	炒冬粉(冬粉, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)+味增豆腐湯(豆腐, 洋蔥)	羅宋麵包+堅果+水果
7/10	三	肉包+豆漿	清粥小菜(肉鬆, 海帶豆干+蔬菜)	甜玉米+麥茶+堅果+水果
7/11	四	玉米濃湯(蛋, 玉米, 馬鈴薯, 鮮奶)	海鮮炒麵(麵條, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳, 蛤蜊)+金針菇肉絲湯(金針, 豬肉)	什錦愛玉+堅果+水果
7/12	五	蘿蔔糕+海帶湯(海帶芽)	肉燥飯(肉、筍干、滷蛋)+青菜貢丸湯	牛奶餅+優酪乳+水果
7/15	一	陽春麵(麵條, 韭菜, 白菜, 肉燥)	(自備-天心)麵線羹(麵線、紅蘿蔔、香菇)+水煮蛋	綠豆薏仁湯+水果
7/16	二	竹筍瘦肉粥(香菇, 竹筍, 絞肉, 白米)	麻油雞飯(麻油, 米, 雞肉, 薑片)+蔬菜湯(紅蘿蔔, 高麗菜)	培根雞肉麵包+牛奶+堅果+ 水果
7/17	三	雜糧饅頭+豆漿	小米飯+瓜仔肉燥+青菜+湯	壽司+味增湯+水果
7/18	四	南瓜濃湯(南瓜, 杏包菇, 玉米)	鍋燒烏龍麵(烏龍麵, 魚丸, 肉絲, 白菜, 蛤蠣)	黑糖地瓜鮮奶粉圓+堅果+ 水果
7/19	五	水煎包+海帶芽湯	香菇肉羹飯(香菇, 筍絲, 高麗菜, 雞蛋, 豬肉)	傳統豆花+水果
7/22	一	麻油肉絲冬粉湯(肉絲, 高麗菜, 冬粉)	豬腳飯(飯、豬腳、油豆腐) +蘿蔔排骨湯	奶油胚芽餅+芝麻牛奶+水果
7/23	二	虱目魚粥(虱目魚, 米, 芹菜)	南瓜炒米粉(南瓜, 米粉, 豬肉, 高麗菜, 木耳)味增豆腐湯(豆腐, 洋蔥,)	蜂蜜蛋糕+堅果+水果
7/24	三	奶皇包+鮮奶	白米飯+滷排骨+炒青菜+蛋花湯	香椿抓餅+豆漿+水果
7/25	四	肉絲蛋麵線(肉絲, 雞蛋, 紅麵線, 高麗菜)	炒意麵(麵條, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)+紫菜蛋花湯	粉角綠豆湯+堅果+水果
7/26	五	滷蛋+蔬菜湯(紅蘿蔔, 高麗菜)	土魷魚羹麵(麵條, 魚肉, 高麗菜)	鮭魚飯糰+水果
7/29	一	米苔目湯(米苔目, 小白菜, 韭菜, 豬肉)	米糕(小黃瓜、滷豆干)+蔬菜羹	紅豆豆花+水果
7/30	二	鮭魚玉米粥(鮭魚, 玉米, 白米, 洋蔥)	什錦炒麵(麵條, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳)+蒜頭規湯	菠蘿可頌+堅果+水果
7/31	三	黑糖饅頭+豆漿	麻油雞飯(麻油, 米, 雞肉, 薑片)+蔬菜湯(紅蘿蔔, 高麗菜)	蔬菜煎餅+洛神花茶+水果

備註：

1. 點心遇特殊狀況(如：颱風、退貨、物價上揚…等)將彈性調整。
2. 時令水果每日供應，但因配合時鮮採購，故做當日品項公布。
3. 每周提供 3 天的乳製品補充幼兒鈣質；3 次堅果均衡幼兒營養。  
含糖飲品每周不超過 3 次。
4. 本園餐點食材均採用國產豬、牛肉。
5. 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、  
含麥麩穀物、大豆、魚類等其製品。



承辦人：吳心怡

營養師：黃硯廷

校長：林義順