

東光國小附設幼兒園 7 月份午餐、點心表 114.06.30

日期	星期	上午點心	中午餐點	下午點心
7/1	二	竹筍瘦肉粥(香菇.竹筍.絞肉.白米)	什錦炒麵+筍絲肉絲湯	麵包+麥茶+香蕉
7/2	三	葡萄饅頭+豆漿	高麗菜肉絲蛋炒飯+黃瓜魚丸湯	蘿蔔糕+堅果+奇異果
7/3	四	鮮菇米粉湯(豆芽菜.小白菜.韭菜.香菇.肉絲.米粉)	咖哩雞肉飯+蛋花湯	檸檬愛玉+堅果+鳳梨
7/4	五	香菇肉羹(香菇.筍絲.高麗菜.雞蛋.豬肉)	肉燥豆菜麵+金針菇湯	滷蛋+牛奶+蘋果
7/7	一	米苔目湯(米苔目.小白菜.韭菜.豬肉)	麻油雞肉飯+蔬菜湯	水果總匯(堅果、蘋果、番茄…)+豆漿
7/8	二	虱目魚粥(虱目魚.米.芹菜)	炒冬粉+味噌豆腐湯	麵包+枸杞茶+芒果
7/9	三	菜包+豆漿	蕃茄蛋炒飯+榨菜肉絲湯	浮水魚羹(魚羹.筍絲.高麗菜)+堅果+奇異果
7/10	四	蘿蔔糕湯(蘿蔔糕.韭菜.豆芽.肉絲)	大滷麵	玉米+堅果+鳳梨
7/11	五	巧達濃湯(紅蘿蔔.雞蛋.杏鮑菇.玉米)	鮮菇米粉湯+滷蛋	牛奶+布丁+蘋果
7/14	一	陽春麵(麵條.韭菜.白菜.肉燥)	什錦蛋炒飯+冬瓜肉絲湯	蔬菜餅乾+牛奶+蘋果
7/15	二	滑蛋瘦肉粥(高麗菜.雞蛋.豬肉.白米)	炒烏龍麵+竹筍瘦肉湯	麵包+決明子茶+葡萄
7/16	三	蔥花捲+豆漿	清粥小菜	紅豆薏仁湯+堅果+奇異果
7/17	四	水餃(高麗菜.絞肉.蔥.麵粉)	酸辣湯麵	壽司+堅果+鳳梨
7/18	五	麻油肉絲冬粉湯(肉絲.高麗菜.冬粉)	豬肉燴飯	奶凍捲蛋糕+堅果+蘋果
7/21	一	烏龍湯麵(烏龍麵.肉絲.白菜.蛤蜊)	鳳梨蛋炒飯+白菜魚丸湯	仙草奶凍+堅果+蘋果
7/22	二	南瓜蔬菜粥(南瓜.白米.高麗菜.絞肉)	炒意麵+黃瓜湯	麵包+麥茶+芒果
7/23	三	滷蛋+海帶湯	麻油雞肉飯+蔬菜湯	珍珠丸子+堅果+奇異果
7/24	四	肉包+豆漿	番茄肉醬麵	紅豆紫米粥+堅果+鳳梨
7/25	五	肉絲蛋麵線(肉絲.雞蛋.紅麵線.高麗菜)	炒米粉+味噌湯	蒸地瓜+豆漿+蘋果
7/28	一	什錦湯麵(鴻喜菇.麵條.韭菜.白菜.肉燥)	三色豆蛋炒飯+蔬菜湯	玉米脆片奶+堅果+蘋果
7/29	二	雞蓉玉米粥(雞肉.高麗菜.玉米.白米)	涼麵+蛋花湯	麵包+枸杞茶+番茄
7/30	三	黑糖饅頭+豆漿	香菇肉羹飯	關東煮(黑輪.魚丸.豆腐.海帶.白蘿蔔)+堅果+奇異果
7/31	四	貢丸冬粉湯(貢丸.冬粉.豆芽菜.小白菜.芹菜)	味噌拉麵	仙草蜜+堅果+鳳梨

一、本校採用檢驗合格之肉品，且一律使用國產豬食材。

二、營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品。