

東光國小附幼 7 月份餐點表

日期		上午	食材明細	中午	食材明細	水果	下午	食材明細
7/1	三	巧達濃湯	紅蘿蔔, 雞蛋, 杏鮑菇, 玉米	鳳梨肉絲蛋炒飯+金針菇湯	雞蛋, 肉絲, 白米, 洋蔥, 鳳梨, 金針菇	火龍果	全麥土司+枸杞茶	麵粉, 小麥, 枸杞
7/2	四	虱目魚粥	虱目魚, 米, 芹菜	大魯麵+滷油豆腐	豬肉, 木耳, 高麗菜, 香菇, 紅蘿蔔, 麵條, 白蘿蔔, 豆腐	蘋果	壽司+堅果	白米, 海苔, 肉鬆, 雞蛋, 芝麻, 堅果
7/3	五	蔥花捲+豆漿	蔥, 麵粉	螞蟥上樹+榨菜肉絲湯	榨菜, 冬粉, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳	蘋果	穀片+水果丁+保久乳	玉米片、蘋果、芭樂、鳳梨、牛奶
7/6	一	竹筍瘦肉粥	香菇, 竹筍, 絞肉, 白米	什錦炒麵+蛋花湯	雞蛋, 麵條, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳	西瓜	滷蛋+黑芝麻豆漿	蛋、芝麻、豆漿
7/7	二	陽春麵	麵條, 韭菜, 白菜, 肉燥	咖哩雞肉飯+花椰菜	雞肉, 碗豆, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 花椰菜	西瓜	花枝丸+堅果	花枝漿, 堅果
7/8	三	黑糖饅頭+豆漿	黑糖, 麵粉, 黃豆	酸辣湯麵	木耳, 紅蘿蔔, 金針菇, 豆腐, 肉絲	香蕉	麵包+麥茶	麵粉, 奶油, 雞蛋, 酵母
7/9	四	鮮菇米粉湯	豆芽菜, 小白菜, 韭菜, 香菇, 肉絲, 米粉	三色豆蛋炒飯+清蒸肉片+蔬菜湯	雞蛋, 肉絲, 白米, 洋蔥, 玉米, 碗豆, 紅蘿蔔, 肉片	香蕉	水煎包+堅果	麵粉, 高麗菜, 堅果
7/10	五	水餃	高麗菜, 絞肉, 蔥, 麵粉	肉燥豆菜麵+海帶湯	海帶, 豆芽菜, 肉燥, 麵條	蘋果	紅豆豆花	紅豆、黃豆
7/13	一	鯖魚玉米粥	鯖魚, 玉米, 白米, 高麗菜	炒意麵+蘿蔔湯	白蘿蔔, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳	蘋果	奶酪+優酪乳	牛奶
7/14	二	蕃茄蔬菜麵	洋蔥, 番茄, 高麗菜, 麵條	麻油雞肉飯+蔥蛋+蔬菜湯	麻油, 雞肉, 紅蘿蔔, 碗豆, 玉米, 米, 雞蛋	木瓜	薯條+堅果	馬鈴薯, 堅果
7/15	三	肉包+豆漿	豬肉, 高麗菜, 蔥, 麵粉	清粥小菜	紅蘿蔔, 雞蛋, 豆干, 肉鬆, 高麗菜	木瓜	蛋糕+紅棗茶	雞蛋, 麵粉, 奶油
7/16	四	滷蛋+海帶湯	雞蛋, 海帶芽	香菇肉羹麵+小白菜	豬肉, 木耳, 高麗菜, 香菇, 紅蘿蔔, 小白菜	芒果	冰糖銀耳+堅果	白木耳, 冰糖, 堅果
7/17	五	貢丸冬粉湯	貢丸, 冬粉, 豆芽菜, 小白菜, 芹菜	鯖魚蛋炒飯+海帶湯	雞蛋, 肉絲, 白米, 洋蔥, 鯖魚, 海帶	芒果	冰心地瓜+保久乳+堅果	地瓜、牛奶、堅果
7/20	一	滑蛋瘦肉粥	高麗菜, 雞蛋, 豬肉, 白米	炒烏龍麵+筍片肉絲湯	筍片, 豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 木耳	蘋果	芝麻米香+豆漿	芝麻、米香、黃豆
7/21	二	粿仔湯	粿條, 白菜, 肉絲	什錦炒飯+滷豆腐+青菜魚丸湯	雞蛋, 肉絲, 白米, 洋蔥, 白菜, 魚丸, 豆腐	蘋果	蔥抓餅+堅果	麵粉, 豬油, 蔥, 堅果
7/22	三	銀絲卷+豆漿	黃豆, 麵粉, 奶油, 酵母	蕃茄肉醬麵	洋蔥, 番茄, 高麗菜, 豬肉, 麵條	香蕉	鯖魚鬆餅+麥茶	麵粉, 鯖魚, 雞蛋, 小麥
7/23	四	蘿蔔糕湯	蘿蔔糕, 韭菜, 豆芽, 肉絲	炒米粉++空心菜+味增湯	米粉, 紅蘿蔔, 高麗菜, 豬肉, 木耳, 豆腐, 菠菜	香蕉	玉米+堅果	玉米, 堅果
7/24	五	麻油肉絲冬粉湯	豬肉, 高麗菜, 冬粉	豬肉燴飯	白米, 豬肉, 青菜, 雞蛋	火龍果	牛奶布丁+保久乳	牛奶、雞蛋
7/27	一	雞蓉玉米粥	雞肉, 高麗菜, 玉米, 白米	味增拉麵	拉麵, 豬肉, 小白菜	火龍果	嫩仙草+牛奶	仙草、牛奶
7/28	二	米苔目湯	米苔目, 小白菜, 韭菜, 豬肉	番茄蛋炒飯+清蒸肉片+玉米湯	雞蛋, 肉絲, 白米, 洋蔥, 玉米, 碗豆, 紅蘿蔔, 番茄醬, 肉片	西瓜	檸檬愛玉+堅果	檸檬, 愛玉, 堅果
7/29	三	鍋貼+豆漿	高麗菜, 絞肉, 蔥	涼麵+蛋花湯	小黃瓜, 麵條, 芝麻醬, 雞蛋	西瓜	菜包+枸杞茶	高麗菜, 麵粉, 奶油, 枸杞
7/30	四	肉絲蛋麵線	肉絲, 雞蛋, 紅麵線, 高麗菜	雞肉飯+毛豆+蔬菜湯	白米, 雞肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 毛豆	芭樂	珍珠丸子+堅果	糯米, 豬肉, 玉米, 堅果
7/31	五	豆腐蔬菜羹	高麗菜, 豆腐	肉燥豆菜麵+玉米湯	玉米, 豆芽菜, 肉燥, 麵條	芭樂	玉米脆片+牛奶+堅果	玉米、牛奶、堅果