

愛幼幼兒園 113年 7 月份餐點表

日期	活力早餐	營養午餐	美味點心
7/1 (一)	沙琪瑪、枸杞茶	漢堡 (煎蛋、高麗菜+美乃滋、炸肉片)、水果 (蘋果) 南瓜玉米濃湯 (南瓜、玉米粒、胡蘿蔔、蔥珠、蛋花)	小籠包
7/2 (二)	蔬菜小魚粥	鮮蔬炒米粉 (高麗菜、肉絲、香菇、絞肉)、 鮮菇湯 (秀珍菇、芹菜葉、蘿蔔絲) 鳳梨	五穀八寶粥
7/3 (三)	鮭魚吐司捲、豆漿	台味香芋粥 (芋頭、蝦米、肉燥)、芭樂	豆豆薏仁
7/4 (四)	鮮蔬蘿蔔糕湯	火腿玉米蒸飯 (香菇、火腿、玉米粒、高麗菜)、 白菜吻仔魚 (小白菜、金針菇、吻仔魚) 蘋果	鍋燒意麵
7/5 (五)	水煮蛋、紫菜湯	鯖魚鮮蔬烏龍麵 (鯖魚罐、豆芽、韭綠) 香蕉	綜合水果凍
7/8 (一)	香蒜吐司	五穀飯、炒大黃瓜、木須豆腐、海帶結 芹香魚丸湯、香蕉	皮蛋瘦肉粥
7/9 (二)	蘇打餅、香蕉牛奶	番茄蛋炒飯 (青豆、玉米粒、蛋)、 筍絲肉骨湯、鳳梨	紅豆豆花
7/10 (三)	吻仔魚粥	古早味鹹粥 (蘿蔔絲、蝦米、肉絲、香菇)、 芭樂	芹香關東煮
7/11 (四)	雞蛋麵線	日式蕎麥涼麵 (小黃瓜、紅蘿蔔絲、蛋皮絲)、 冬瓜蛤蜊湯、蘋果	綠豆薏仁湯
7/12 (五)	法國吐司、養生茶	香菇油飯 (香菇、青豆、紅蘿蔔、肉末)、 仙草茶、鳳梨	蔬菜意麵
7/15 (一)	小餐包、豆漿	梅干扣肉飯、洋蔥炒蛋、薑絲小白菜 紫菜湯、鳳梨	鴨肉冬粉
7/16 (二)	茶葉蛋、味噌湯	炒烏龍 (高麗菜、肉絲、香菇、蘿蔔絲)、 仙草蜜、香蕉	蔬菜雞蓉粥
7/17 (三)	芝麻煎餅、蛋花湯	皮蛋瘦肉粥 (皮蛋、芹菜珠、瘦肉片、油條)、 芭樂	蘿蔔糕湯
7/18 (四)	絲瓜麵線	火腿蛋炒飯 (火腿丁、蛋末、玉米、碗豆、 紅蘿蔔丁)、水果茶 (西瓜、鳳梨、芭樂)	葡萄小米粥
7/19 (五)	三明治沙拉餅、麥茶	什錦滷米粉 (金針、紅白蘿蔔丁、魚漿丸、肉 漿丸、香菇) 香蕉	山藥五穀粥
7/22 (一)	南瓜玉米濃湯	芋頭肉燥悶飯 (芋頭丁、櫻花蝦、肉燥)、仙草茶 葡萄	晶玉凝露
7/23 (二)	芋泥捲吐司、紫蘇湯	咖哩雞肉燴飯 (雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、雪白 菇)、水果茶	銀芽茄汁拉麵
7/24 (三)	五穀八寶粥	台式烏龍麵 (滷蛋、烏龍麵、豆芽+韭綠、肉燥)、 鳳梨	蔥香花捲、 紫花湯
7/25 (四)	枸杞麵線	糙米飯、南瓜肉末、九層塔海蓉、炒青江 、莧菜蔬菜湯、芭樂	檸檬愛玉
7/26 (五)	紅豆薏仁湯	水餃 (高麗菜、蔥珠、肉燥)、酸辣湯 (豬血、 豆腐、木耳、紅蘿蔔絲、榨菜)、蘋果	日式關東煮
7/29 (一)	燕麥牛奶、蘇打餅	豬排飯、炒龍鬚、紅蘿蔔蛋、海帶芽湯、水果茶	油豆腐粉絲
7/30 (二)	蔬菜煎餅	肉燥米粉湯 (高麗菜、豆芽、韭綠、肉燥、 魯丸)、香蕉	椰香晶露芋頭奶
7/31 (三)	蔥香蛋吐司、麥茶	清粥小菜 (炒海帶芽、香菇麵筋、肉鬆)、鳳梨	葡萄冬瓜茶凍

◎ 為孩子健康，本園提供餐點皆為少油、低鹽料理，飲料皆為低糖飲料，請家長放心！

◎ 餐點內容會隨時令季節或配合課程活動而機動調整，不便之處，敬請原諒。

