**臺南市立人幼兒園113學年度第二學期7月份餐點表**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日  期  星  期 | 早點  (水果) | 午餐 | 湯品 | 下午點心 | 餐點類別檢核 | | | |
| 全榖雜糧類 | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 7/1  (二) | 西瓜 | 咖哩雞肉炒飯  (咖哩、雞肉、蛋、玉米、高麗菜、洋蔥、胡蘿蔔、毛豆) | 白菜鮮菇湯 | 水煮蛋  堅果芝麻糊 | v | v | v | v |
| 7/2  (三) | 美濃瓜 | 蘑菇肉醬義大利麵  (義大利麵、豬絞肉、蘑菇、洋蔥、三色豆) | 海菜蛋花湯 | 紅豆粥  (紅豆、米) | v | v | v | v |
| 7/3  (四) | 芭樂 | 地瓜飯(白飯、地瓜)  鐵板沙茶豬肉(沙茶、白菜、豬肉絲)  炒杏鮑菇丁(竹筍、豆干、蛋、小黃瓜) | 黃瓜蛤蜊湯 | 小銀絲卷  麥茶 | v | v | v | v |
| 7/4  (五) | 木瓜 | 什錦菇粥  (鴻喜菇、胡蘿蔔、杏鮑菇、玉米、豬絞肉、高麗菜、蝦米、芹菜、豆皮) |  | 海菜蛋花麵線  (海菜、蛋、麵線) | v | v | v | v |
| 7/7  (一) | 美濃瓜 | 蔬菜鯛魚粥  (鯛魚、洋蔥、蛋、豬絞肉、馬鈴薯、胡蘿蔔、小松菜) |  | 生日蛋糕  牛奶 | v | v | v | v |
| 7/8  (二) | 芭樂 | 什錦蛋炒飯  (絞肉、玉米筍、杏鮑菇、豆皮、胡蘿蔔、小黃瓜、蛋) | 筍絲雞骨湯 | 餛飩湯  (餛飩、統一肉燥、白菜) | v | v | v | v |
| 7/9  (三) | 火龍果 | 什錦炒冬粉  (胡蘿蔔、木耳、高麗菜、豬絞絲、木耳) | 虱目魚皮味噌湯 | 豆腐羹  (豆腐、筍絲、紅蘿蔔、木耳、蛋) | v | v | v | v |
| 7/10  (四) | 木瓜 | 白飯  滷肉燥(豆干、豬絞肉、油蔥酥)  煎香腸  炒豆皮小松菜(豆皮、小松菜) | 黃瓜鮮菇湯 | 地瓜饅頭  牛奶 | v | v | v | v |
| 7/11  (五) | 木瓜 | 南瓜飯  (南瓜、豬絞肉、香菇、蝦米、油蔥酥) | 紫菜蛋花湯 | 關廟麵  (肉絲、麵、魚丸、紅蘿蔔、白菜、香菇、魚卵捲) | v | v | v | v |
| 7/14  (一) | 芭樂 | 雞肉粥  (雞肉、高麗菜、胡蘿蔔、芹菜、香菇) |  | 榨菜肉絲麵  (榨菜、豬肉絲、白菜、胡蘿蔔) | v | v | v | v |
| 7/15  (二) | 木瓜 | 三色魩仔魚蛋炒飯  (三色豆、豬絞肉、魩仔魚、蛋) | 高麗菜雞骨湯 | 玉米濃湯  (紅蘿蔔、玉米粒、蛋、火腿丁、奶油) | v | v | v | v |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日  期  星  期 | 早點  (水果) | 午餐 | 湯品 | 下午點心 | 餐點類別檢核 | | | |
| 全榖雜糧類 | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 7/16  (三) | 火龍果 | 鍋燒意麵  (意麵、豬肉絲、蝦球、魚卵捲、魚板、貢丸、蛋、白菜、紅蔥頭) |  | 鹹粥  (紅蘿蔔、豬絞肉、蛋、蔥花) | v | v | v | v |
| 7/17  (四) | 美濃瓜 | 雜糧飯  滷肉燥(豬絞肉、麵筋、滷蛋、油蔥酥)  炒杏鮑菇青江菜(杏鮑菇、青江菜) | 味噌豆腐柴魚湯 | 藍莓麵包  牛奶 | v | v | v | v |
| 7/18  (五) | 木瓜 | 海鮮粥  (白飯、花枝、香菇、芹菜、蛤蜊、豬絞肉、胡蘿蔔) |  | 原味豆花 | v | v | v | v |
| 7/21  (一) | 西瓜 | 芋頭粥  (芋頭、香菇、豬絞肉、蝦米、蔥花) |  | 南瓜麵  (南瓜、豬絞肉、香菇、櫻花蝦、蔥花) | v | v | v | v |
| 7/22  (二) | 木瓜 | 香腸炒飯  (香腸、三色豆、蛋、高麗菜) | 白菜貢丸湯 | 粉圓粉角湯 | v | v | v | v |
| 7/23  (三) | 美濃瓜 | 蕃茄牛奶拉麵  (洋蔥、豬肉絲、香菇、貢丸、鮮奶、青江菜、蕃茄) |  | 蛋餅  麥茶 | v | v | v | v |
| 7/24  (四) | 西瓜 | 白飯  糖醋雞肉丁羹(雞胸肉、洋蔥、彩色甜椒)  炒高麗菜(高麗菜、胡蘿蔔、木耳) | 味噌豆腐虱目魚湯 | 鮮肉包  牛奶 | v | v | v | v |
| 7/25  (五) | 火龍果 | 竹筍粥  (香菇、胡蘿蔔、豬絞肉、蛤蜊、虱目魚丸、芹菜、竹筍) |  | 翡翠魩仔魚蛋花湯(翡翠、魩仔魚、蛋)  金黃燒賣 | v | v | v | v |
| 7/28  (一) | 芭樂 | 山藥蔬菜粥  (豬絞肉、山藥、胡蘿蔔、玉米、鴻喜菇、皮蛋、芥藍菜) |  | 綠豆牛奶  (綠豆、牛奶) | v | v | v | v |
| 7/29  (二) | 鳳梨 | 什錦燴飯  (胡蘿蔔、肉羹、木耳、大白菜、筍絲、蛋、魩仔魚) |  | 牛奶西米露 | v | v | v | v |
| 7/30  (三) | 美濃瓜 | 什錦湯麵  (胡蘿蔔、香菇、魚丸、豬肉絲、魚板、白菜) |  | 翡翠魩仔魚羹(翡翠、魩仔魚、蛋) | v | v | v | v |

※若寶貝對某些食物過敏或不適食用，請予以事先告知班導師，謝謝！

(易引起過敏的食物如：甲殼類、芒果、花生、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類

等及其製品)

**本園所一律使用國產豬牛肉食材**