**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**