



## 113 年度第二學期 7 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
<b>1</b>			
DAY 1	五穀米牛奶魚片粥	【番茄鍋燒意麵】 意麵/蛋鬆/梅花肉片/蒜香薑菇牛番茄 高麗菜白菜。蘋果	手工餅乾 菊花枸杞茶
DAY 2	五穀饅頭 豆漿	【燕麥飯特餐】 燕麥飯/黃瓜蛋炒肉絲/蒜香空心菜 白蘿蔔鴻喜菇豆腐味噌湯。火龍果	厚切吐司 牛奶
DAY 3	赤肉羹麵線	【香菇蛤蜊雞腿粥】 胚芽米粥/蒜香雞腿肉/蛤蜊香菇/胡蘿蔔 甜玉米/甜椒豆干炒火腿。香蕉	紫米牛奶燕麥
DAY 4	肉鬆吐司 牛奶	【茄汁肉絲炒飯】 十二穀米飯/洋蔥炒肉絲/蕃茄玉米青椒 黃金蛋鬆/山藥蛤蠣雞湯。芭樂	香菇肉燥蔬菜湯麵
DAY 5	三角蛋糕 牛奶	【田園風味餐】 南瓜飯/沙茶杏鮑菇甜椒雞柳 絲瓜燜蛋/豚骨鮮筍湯。鳳梨	起司高麗菜肉片鍋
<b>2</b>			
DAY 1	高麗菜鮮肉湯餃	【古早味什錦炒飯】 糙米飯/蔥爆肉絲/黃金蛋鬆/火腿丁 蠔油空心菜/紅椒/芹菜虱目魚柳湯。芭樂	南瓜牛奶蟹肉濃湯
DAY 2	奶酥吐司 牛奶	【洋蔥雞柳特餐】 山藥飯/洋蔥甜椒雞柳/銀魚燴莧菜 薑絲蛤蠣冬瓜湯。鳳梨	綠豆麥片
DAY 3	南瓜起司鮮奶粥	【青蔬小卷米粉湯】 米粉/貢丸/小卷絲瓜/香菇肉羹 紅蔥爆蝦米/薑絲/肉絲青椒。西瓜	芋頭蜜甜湯圓
DAY 4	鮮奶饅頭 牛奶	【雪蓮子芝麻飯特餐】 雪蓮子飯/肉絲炒四季豆紫茄 開陽白菜/雪白鱸魚湯。木瓜	黑糖滷蛋 海苔莧菜豆腐湯
DAY 5	小籠包 牛奶	【鮮蔬鯖魚麵】 刀削麵/洋蔥鯖魚鮮筍/滑蛋肉片 牛番茄/青江菜/紫菜捲。火龍果	葡萄乾小米粥

### 🌸 本月營養小巨星

枸杞：含葉黃素及多醣體，可以保護幼童眼睛避免外界傷害；多醣體可以穩定血糖及血脂。

雪蓮子：又稱為鷹嘴豆，雖是全穀雜糧類，卻含完整必需胺基酸蛋白質，及維生素B群，  
對發育中的幼兒是很好食材



## 113 年度第二學期 7 月餐點表

	Breakfast 早餐	Lunch 午餐	Afternoon snack 下午點心
<b>3</b>			
DAY 1	鮪魚牛奶麥片粥	【京醬肉絲乾拌麵】 細麵/蒜香肉絲/甜麵醬/黃瓜絲/蛋絲 紅蘿蔔絲/牛蒡香菇里肌肉湯。火龍果	綠豆西米露
DAY 2	奶皇包 牛奶	【地瓜丼飯】 地瓜飯/洋蔥豆腐豬肉燒/ 青江菜佐雙菇/絲瓜魚片湯。芭樂	黑糖鮮奶雙薯圓
DAY 3	當歸枸杞麵線	【什錦鮮筍湯飯】 糙米飯/豚骨鮮筍湯/蔥油香菇肉絲 芹花小卷文蛤/白菜黃金蛋玉子燒。香蕉	紅豆麵包 牛奶
DAY 4	果醬吐司 牛奶	【夏威夷炒飯】 十二穀米飯/洋蔥煨蜜鳳梨/香煎香腸/脆炒黃瓜 紅蘿蔔/青椒炒豆干/蕃茄雞肉湯。蘋果	芹花黑輪雙色蘿蔔湯
DAY 5	虱目魚莧菜雞絲麵	【麻婆豆腐燴飯】 白飯/豉汁肉燥爛豆腐 脆炒玉米筍綠花椰。木瓜	馬鈴薯毛豆鮮奶濃湯
<b>4</b>			
DAY 1	玉米脆片 牛奶	【蔥爆香菇肉燥飯】 麥片飯/滷蛋/蠔油香菇肉燥 蒜香銀魚龍鬚菜/奶香培根洋蔥湯。鳳梨	櫻花蝦蘿蔔糕湯
DAY 2	鮮肉白菜餛飩湯	【奶油野菇雞肉燉飯】 藜麥飯/蔥爆雞腿丁/火腿馬鈴薯 鮮奶杏鮑菇毛豆仁/義式西芹蕃茄湯。芭樂	數字餅乾 牛奶
DAY 3	起司吐司 豆漿	【虱目魚套餐】 白飯/虱目魚骨熬湯/手工魚柳/文蛤小卷/蟹肉絲 波菜/海帶芽/水蓮豆芽炒肉絲。西瓜	花椰菜鮮奶玉米濃湯
DAY 4	雞蛋饅頭 牛奶	【蕎麥飯特餐】 蕎麥飯/馬鈴薯青豆燉肉 沙茶芥藍/冬瓜枸杞雞肉湯。火龍果	蜜紅豆豆花
DAY 5	莧菜銀魚粥	【山珍炒冬粉】 冬粉/蔥爆蝦米肉絲/蠔油香菇南瓜/燙青江菜 脆炒蛋鬆高麗菜/排骨四神湯。芭樂	紫薯鮮奶薏仁

### 本月營養成分(符合兒童飲食建議攝取量)

◎優良鈣質來源(奶類、芝麻、豆漿)1份

◎豆魚蛋肉類(黃豆製品、低脂肉品) 1.5-2 份

◎全穀雜糧類 1.5 份

◎蔬菜類 1.5 碟

◎水果 1 份

※本園一律使用「國產豬肉」