

嘉基幼兒園113年7月餐點表

第一週	星期	早點	午餐		午點	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類
			主食	主菜、副菜、湯品					
7/1	一	鮮蔬意麵	白米飯	筍干控肉、茄汁甜不辣、時令蔬菜、青菜豆腐湯	南瓜肉末粥	●	●	●	●
7/2	二	起司土司/牛奶	燕麥飯	照燒里肌、蒜香炒三絲、青翠時蔬、荀香排骨湯	香甜仙草蜜	●	●	●	●
7/3	三	翡翠銀魚粥	炒飯	蔬食蛋炒飯(紅蘿蔔、蛋、玉米、高麗菜)、時令蔬菜、芹香冬瓜魚丸湯	餐包/麥茶	●	●	●	●
7/4	四	草莓饅頭/牛奶	五穀飯	糖醋魚柳、玉米燴蛋、時令蔬菜、黃瓜排骨湯	蘿蔔糕什錦湯	●	●	●	●
7/5	五	餛飩湯麵	白米飯	蘿蔔燒肉、美味三色蛋、蒜香時蔬、海帶芽湯	紅豆紫米粥	●	●	●	●
第二週	星期	早點	主食	午餐	午點	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類
7/8	一	鍋燒冬粉	燕麥飯	油葱雞絲飯、蒜香高麗菜、季節蔬菜、金針肉絲湯	吻魚小米粥	●	●	●	●
7/9	二	果醬土司/牛奶	五穀飯	馬鈴薯燉肉、黃瓜炒木耳、時令蔬菜、蘿蔔魚丸湯	時蔬湯餃	●	●	●	●
7/10	三	清粥小菜	燕麥飯	白醬甜菇煲、芹香豆干、時令蔬菜、山藥排骨湯	芋頭包/麥茶	●	●	●	●
7/11	四	銀絲卷/牛奶	白米飯	銀芽鐵板魚、菜脯蛋、季節蔬菜、竹筍肉絲湯	絲瓜麵線	●	●	●	●
7/12	五	陽春湯麵	藜麥飯	梅干控肉、銀芽炒鮮菇、季節蔬菜、黃瓜魚丸湯	黃金甜八寶	●	●	●	●
第三週	星期	早點	主食	午餐	午點	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類
7/15	一	滑蛋蔬菜麵	藜麥飯	瓜仔燉雞丁、蕃茄炒蛋、蒜香時蔬、蕃茄排骨湯	香芹鮭魚粥	●	●	●	●
7/16	二	果醬土司/牛奶	燕麥飯	和風燒肉、麻婆豆腐、季節蔬菜、玉米蛋花湯	黑糖豆花	●	●	●	●
7/17	三	筍香糙米粥	白米飯	三杯甜菇、開陽白菜、時令蔬菜、山藥排骨湯	肉絲米苔目	●	●	●	●
7/18	四	黑糖饅頭/牛奶	五穀飯	茄汁魚排、葱燒豆腐、季節蔬菜、海芽銀魚湯	檸檬愛玉	●	●	●	●
7/19	五	芋頭鹹粥	白米飯	香菇油豆腐肉燥、大黃瓜燴貢丸、蒜香時蔬、冬瓜排骨湯	雞絲麵	●	●	●	●
第四週	星期	早點	主食	午餐	午點	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類
7/22	一	絲瓜冬粉煲	五穀飯	滷小雞腿、玉米炒蛋、時令蔬菜、金針肉絲湯	小米肉末粥	●	●	●	●
7/23	二	夾蛋土司/牛奶	燕麥飯	洋葱豬肉片、蒜香炒三絲、時令蔬菜、紫菜蛋花湯	蕃茄蔬菜麵	●	●	●	●
7/24	三	鍋燒雞絲麵	藜麥飯	紅燒蘿蔔滷麵輪、蜜汁豆干、季節蔬菜、鳳梨苦瓜雞湯	蔥抓餅/麥茶	●	●	●	●
7/25	四	黑糖饅頭/牛奶	白米飯	銀芽燴魚片、西芹炒木耳、時令蔬菜、山藥排骨湯	玉米滑蛋粥	●	●	●	●
7/26	五	肉燥陽春麵	白米飯	打拋豬、紅絲炒蛋、季節蔬菜、玉米濃湯	紅豆地瓜湯	●	●	●	●
第五週	星期	早點	主食	午餐	午點	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜類	水果類
7/29	一	日式拉麵	五穀飯	三杯雞丁、鮮菇炒黃瓜、時令蔬菜、筍絲排骨湯	蔬菜雞蓉粥	●	●	●	●
7/30	二	果醬吐司/牛奶	白米飯	東坡肉、鮮蔬百頁、時令蔬菜、金針肉絲湯	綠豆地瓜湯	●	●	●	●
7/31	三	地瓜粥	白米飯	醬滷麵腸、玉米炒蛋、季節蔬菜、蒜頭雞湯	大滷麵	●	●	●	●

※本菜單標示注意易引起過敏的食物如：牛奶、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。若幼兒對上述之食物過敏，請務必通知園所

※每日午點提供季節時令水果，每週三的午餐為蔬果餐

※本餐點表因時令季節因素及廠商供需無法供應原定餐點時，以當日食物為準

※本園使用的豬肉品皆為國產豬

