高雄市私立學成幼兒園 113年7月餐點表

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  日期 |  早點 | 午餐 | 午點/季節水果 | 全榖雜糧類 | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 水果類 |
| 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 湯品 |
| 7/01(一) | 滑蛋肉絲麵線 | 藜麥炒飯 | 照燒豬肉條 | 三彩炒木耳 | 炒蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 | 仙草八寶粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 7/02(二) | 蔬菜豬肉粉絲 | 燕麥飯 | 紅燒雞肉 | 豆芽杏鮑菇絲 | 炒蔬菜 | 海帶蛋花湯 | 綠豆西米露/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 7/03(三) | 彩蔬湯餃 | 沙茶雞柳炒飯 | 玉米濃湯 | 餅乾+愛玉/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 7/04(四) | 蔬菜魚丸米粉 | 糙米飯 | 洋蔥燴雞肉 | 紅蘿蔔炒蛋 | 炒蔬菜 | 吻仔魚豆腐湯 | 茶葉蛋+麥茶/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 7/05(五) | 肉包+牛奶 | 高麗菜炒豬肉冬粉 | 紫菜豆腐湯 | 雞絲麵線/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 7/08(一) | 蔬菜肉末粥 | 藜麥炒飯 | 蔥燒豬里肌 | 菇菇炒豆包 | 炒蔬菜 | 黃瓜魚丸湯 | 玉米肉末粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 7/09(二) | 雞茸玉米粥 | 藜麥飯 | 蠔油燉香雞 | 塔香海茸 | 炒蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 慶生會+冬瓜茶/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 7/10(三) | 麵包+牛奶 | 高麗菜肉絲炒麵 | 海帶芽豆腐湯 | 南瓜肉末粉絲/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 7/11(四) | 黑糖饅頭+牛奶 | 糙米飯 | 油豆腐燒肉 | 醬燒杏鮑菇 | 炒蔬菜 | 玉米排骨湯 | 百香果果凍/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 7/12(五) | 滑蛋肉絲麵線 | 蔬菜肉絲炒飯 | 冬瓜蛤蜊湯 | 雞絲麵線/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 7/15(一) | 肉燥米粉湯 | 番茄肉醬通心麵 | 玉米濃湯 | 蔬菜肉末粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 7/16(二) | 肉絲蔬菜冬粉煲 | 糙米飯 | 蠔油燉香雞 | 醬燒杏鮑菇 | 炒蔬菜 | 紫菜豆腐湯 | 綠豆湯/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 7/17(三) | 滑蛋麵線 | 蔬菜肉絲炒麵 | 冬瓜排骨湯 | 蛋糕+牛奶/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 7/18(四) | 芹香肉絲冬粉 | 藜麥飯 | 味噌燒雞 | 芹菜炒豆皮 | 炒蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆花/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 7/19(五) | 五彩肉絲湯麵 | 雞肉黃瓜刈包 | 玉米排骨湯 | 仙草蜜綠豆湯/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 7/22(一) | 蔬菜肉末粥 | 糙米飯 | 蔭瓜肉燥 | 彩蔬杏鮑菇 | 炒蔬菜 | 菇菇豆腐湯 | 檸檬愛玉/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 7/23(二) | 銀絲卷+牛奶 | 雞肉五色蔬炒飯 | 黃瓜魚丸湯 | 菇菇肉末粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 7/24(三) | 蛋餅+牛奶 | 高麗菜豬肉水餃 | 玉米濃湯 | 奶香八寶粥/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 7/25(四) | 蔬菜小魚豆腐羹 | 藜麥飯 | 香滷肉燥 | 什錦豆干 | 炒蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 | 鮮蔬湯餃/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 7/26(五) | 果醬吐司+牛奶 | 燕麥飯 | 肉絲炒豆干 | 番茄豆腐 | 炒蔬菜 | 紫菜豆腐湯 | 愛玉+黑糖饅頭/時令水果 | ● | ● | ● | ● |
| 7/29(一) | 畢業典禮暨學習成果發表會 |
| 7/30(二) | 新生報到/開學準備/消毒日 |
| 7/31(三) | 開學準備/消毒日 |