天主教 博愛 幼兒園 七 月份營養餐點表 111.7.1-111.7.31

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上午點心 | 午餐 | 下午點心 | |
| 1 | 五 | 蔬菜麵 | 素肉燥飯、燜南瓜、苦瓜排骨湯、  季節水果 | 茶葉蛋/桂圓紅棗茶 | |
| 4 | 一 | 地瓜粥、肉鬆 | 白米飯、蠔油里肌、洋蔥炒蛋、  紫菜蛋花湯、季節水果 | 地瓜甜湯 | |
| 5 | 二 | 台式鹹粥 | 黑芝麻飯、糖醋里肌、三色四季豆、  金針雞湯、季節水果 | 古早味米粉湯 | |
| 6 | 三 | 餛飩麵 | 義大利肉醬麵、蔬菜玉米濃湯、  季節水果 | 貢丸米粉湯 | |
| 7 | 四 | 玉米脆片、牛奶 | 紫米飯、芝麻棒棒腿、  時令青菜、肉羹湯、季節水果 | 仙草蜜奶凍 | |
| 8 | 五 | 玉米濃湯 | 地瓜有機飯、滷豬肉油豆腐、燙青菜、  黃豆芽番茄湯、季節水果 | 肉燥麵 | |
| 11 | 一 | 香煎蘿蔔糕、豆漿 | 黑芝麻飯、橙汁排骨、紅蘿蔔炒蛋、  榨菜肉絲湯、季節水果 | 餛飩蔬菜湯 | |
| 12 | 二 | 吻仔魚麵線 | 咖哩蔬菜燴飯、海帶芽湯、季節水果 | 紅豆紫米湯 | |
| 13 | 三 | 蔥油餅、紫菜湯 | 五穀飯、豉汁肉排、韭香豆芽菜、  芹珠貢丸湯、季節水果 | 洋蔥玉米粥 | |
| 14 | 四 | 小兔包、麥茶 | 地瓜有機飯、醋溜魚片、開陽白菜、  海帶芽味噌湯、季節水果 | | 花生豆花 |
| 15 | 五 | 脆片、牛奶 | 白米飯、蘿蔔燒肉、  時令青菜、羅宋湯、季節水果 | | 金瓜米粉湯 |
| 18 | 一 | 大滷麵 | 黑芝麻飯、蒜泥白肉、培根脆炒黃瓜  、薑絲冬瓜湯、季節水果 | 桂圓甜粥 | |
| 19 | 二 | 草莓吐司、冬瓜露 | 鳳梨肉絲蛋炒飯、  蘿蔔玉米排骨湯、季節水果 | 什錦拉麵 | |
| 20 | 三 | 肉絲烏龍麵 | 五穀飯、瓜仔肉燥、螞蟻上樹、  牛蒡排骨湯、季節水果 | 綠豆地瓜湯 | |
| 21 | 四 | 排骨肉末粥 | 地瓜有機飯、豆酥鱈魚、青豆炒玉米  、黃瓜魚板湯、季節水果 | 魚丸冬粉湯 | |
| 22 | 五 | 玉米脆片、牛奶 | 白米飯、紅燒肉、洋蔥炒蛋、  玉米排骨湯、季節水果 | 吻仔魚羮 | |
| 25 | 一 | 榨菜肉絲麵 | 黑芝麻飯、木須炒肉絲、培根高麗菜  、香菇雞湯、季節水果 | 台式鹹粥 | |
| 26 | 二 | 廣東粥 | 肉絲炒米粉、金針排骨湯、季節水果 | 青菜餛飩湯 | |
| 27 | 三 | 香菇意麵 | 五穀飯、紅燒獅子頭、  時令青菜、羅宋湯、季節水果 | 綠豆QQ湯 | |
| 28 | 四 | 小籠包、豆漿 | 素什錦炒麵、雙色蘿蔔湯、季節水果 | 米粉羹 | |
| 29 | 五 | 玉米濃湯 | 黑芝麻飯、蜜汁雞腿、培根炒蘆筍、  竹筍排骨湯、季節水果 | 關東煮 | |

* 每月青菜、水果以應時產季隨機調配。
* 因市場供需，餐點會彈性調整。

**★全榖根莖類**/**魚肉豆蛋奶**/**蔬菜類**/**水果**