



# 鳴遠幼兒園七月份營養餐點表 111.7.1-7.31



日期	星期	上午點心	午餐	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
1	五	三鮮菇蔬菜粥	五穀飯、香酥魚、菜脯蛋、白菜、玉米濃湯	冬菜冬粉	✓	✓	✓	✓
4	一	營養穀片牛奶	五穀飯、香菇絞肉、玉米炒蛋、時令青菜、冬瓜湯	香菇肉絲麵	✓	✓	✓	✓
5	二	肉燥米苔目	茄汁義大利麵、時令青菜、羅宋湯	果醬土司、豆漿	✓	✓	✓	✓
6	三	小籠包蛋花湯	五穀飯、梅干扣肉、四季豆燴肉絲、時令青菜、紫菜蛋花湯	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
7	四	蘿蔔糕湯	壽星腿庫飯、時令青菜、山藥湯	吻魚蔬菜粥	✓	✓	✓	✓
8	五	芋香米粉湯	五穀飯、柳葉魚、大黃瓜炒杏鮑菇、時令青菜、牛蒡湯	豆花	✓	✓	✓	✓
11	一	冬菜瘦肉冬粉	五穀飯、瓜仔肉、菜脯蛋、時令青菜、蘿蔔湯	香芋瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
12	二	地瓜粥、小菜	五穀飯、紅燒肉、芹菜海帶絲、時令青菜、蔬菜百菇湯	豆沙包、麥茶	✓	✓	✓	✓
13	三	鮮奶饅頭、牛奶	咖哩雞肉飯、涼拌黃瓜、玉米湯	香菇麵線	✓	✓	✓	✓
14	四	水餃湯麵	五穀飯、洋蔥燒肉、炒冬粉、時令青菜、金針湯	地瓜湯	✓	✓	✓	✓
15	五	小魚玉米粥	五穀飯、香酥魚、香菇炒南瓜、滷白菜、芹菜蘿蔔湯	關東煮	✓	✓	✓	✓
18	一	豆腐細粉	五穀飯、蠔油雞、醬滷蘿蔔、時令青菜、青菜豆腐湯	紅豆紫米粥	✓	✓	✓	✓
19	二	絲瓜麵線	水餃、時令青菜、酸不辣湯	翡翠肉絲粥	✓	✓	✓	✓
20	三	地瓜粥肉鬆	五穀飯、香菇肉片、吻仔魚豆干、時令青菜、什錦菇湯	米粉湯	✓	✓	✓	✓
21	四	營養穀片、牛奶	玉米肉絲蛋炒飯、滷雞腿、玉米湯	榨菜肉絲麵	✓	✓	✓	✓
22	五	蕃茄蔬菜麵	五穀飯、紅燒魚、香菇燴冬瓜、時令青菜、冬瓜湯	奶黃包、紅棗茶	✓	✓	✓	✓
25	一	南瓜瘦肉粥	五穀飯、洋蔥雞肉、紅蘿蔔烘蛋、時令青菜、馬鈴薯湯	鹹香米苔苜	✓	✓	✓	✓
26	二	高麗菜餛飩麵	香菇肉絲炒麵、滷豆干海帶、雙色蘿蔔湯	果醬土司、牛奶	✓	✓	✓	✓
27	三	翡翠瘦肉粥	五穀飯、蘿蔔燒肉、菜脯蛋、時令青菜、竹筍湯	八寶豆花	✓	✓	✓	✓
28	四	餐包、養生茶	五穀飯、筍干扣肉、三鮮菇燴冬瓜、時令青菜、牛蒡湯	蘿蔔糕蔬菜湯	✓	✓	✓	✓
29	五	山藥蔬菜粥	五穀飯、杏鮑菇燴魚、芹菜豆干、時令青菜、海帶芽湯	芋泥包紅棗茶	✓	✓	✓	✓

※餐後附有水果；餐點菜餚配合時令，如遇時令菜、颱風、或廚師請假時，菜單會有所更動。

※【本園肉類食材採用國內在地肉品，向芬芳食材供應商採買！特此告知！】