天主教 亨利 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 | 破布子蒸魚片、玉米洋蔥蛋、  時令青菜、蘿蔔魚丸湯、季節水果 | 紅豆粥 | |
| 4 | 一 | 葡萄乾小米粥 | 茄汁豬肉、玉米燴馬鈴薯、  時令青菜、蘋果瘦肉湯、季節水果 | 綠豆湯 | |
| 5 | 二 | 台式鹹粥 | 海鮮燴飯、蘿蔔貢丸湯、季節水果 | 味噌拉麵 | |
| 6 | 三 | 餛飩麵 | 木須肉絲、滷豆干、  時令青菜、鮪魚番茄炒蛋、季節水果 | 綠豆薏仁湯 | |
| 7 | 四 | 客家粄條 | 紅燒小排、蔥花蛋、  時令青菜、湯、季節水果 | 瘦肉粥 | |
| 8 | 五 | 香菇肉絲粥 | 味噌燒魚、鹹蛋豆腐、時令青菜、肉羹湯、季節水果 | 茶葉蛋、麥茶 | |
| 11 | 一 | 稀飯、蔥蛋 | 紅糟肉、番茄炒蛋、  時令青菜、榨菜肉絲湯、季節水果 | 麵疙瘩 | |
| 12 | 二 | 吻仔魚麵線 | 日式壽司、玉米濃湯、季節水果 | 牛奶西米露 | |
| 13 | 三 | 紅豆紫米粥 | 糖醋里肌肉、蔥蛋、  時令青菜、香菇雞湯、季節水果 | 鹹粥 | |
| 14 | 四 | 奶黃包、麥茶 | 茄汁雞柳條、玉米炒蛋、  時令青菜、薑絲冬瓜湯、季節水果 | | 紅豆湯 |
| 15 | 五 | 雞絲麵 | 瓜子肉、麻婆豆腐、  時令青菜、金針菇肉絲湯、季節水果 | | 仙草蜜 |
| 18 | 一 | 餛飩麵 | 馬鈴薯燉雞、高麗菜滷、  時令青菜、大黃瓜排骨湯、季節水果 | 養生饅頭、牛奶 | |
| 19 | 二 | 大滷麵 | 雞丁蛋炒飯、炒玉米紅蘿蔔丁、  鳳梨雞湯、季節水果 | 什錦粥 | |
| 20 | 三 | 肉絲烏龍麵 | 青椒炒肉絲、菇燒烤甜不辣、  時令青菜、冬瓜排骨湯、季節水果 | 檸檬愛玉 | |
| 21 | 四 | 魚丸冬粉湯 | 、蘿蔔燉肉、三杯菇、  時令青菜、玉米大骨湯、季節水果 | 關東煮 | |
| 22 | 五 | 絲瓜麵線 | 海鮮燴飯、時令蔬菜、莧菜吻仔魚湯、  季節水果 | 山藥香菇粥 | |
| 25 | 一 | 榨菜肉絲麵 | 香菇肉燥、洋蔥炒蛋、  時令青菜、羅宋湯、季節水果 | 桂圓紫米粥 | |
| 26 | 二 | 紅豆湯 | 咖哩鮮蔬雞肉飯、玉米濃湯、季節水果 | 什錦麵 | |
| 27 | 三 | 香菇意麵 | 馬鈴薯燒肉、螞蟻上樹、  時令青菜、蘿蔔貢丸湯、季節水果 | 油豆腐細粉 | |
| 28 | 四 | 米苔目鹹湯 | 青椒炒肉片、涼拌小黃瓜、時鮮青菜、玉米子排湯、季節水果 | 玉米雞肉粥 | |
| 29 | 五 | 玉米濃湯通心麵 | 炒三鮮、西芹炒豆皮、  開陽白菜、番茄蛋花湯、季節水果 | 吻魚粥 | |

* 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。