

台南市私立麻豆樂人幼兒園 110 年 7 月份幼生菜單

※本園餐點採兩週輪替方式進行(單週:每月 1.3.5 週、雙週:每月 2.4 週)。

※餐點設計採少油、少鹽、少糖為烹飪的健康三大原則。 ※蔬菜、水果以季節性出產品為主。

日期	上午點心		中午午餐			下午點心	
	餐點	食材	餐點	食材		餐點	食材
7/1 (四)	水餃蛋花湯	水餃 蛋 白菜 油蔥酥	燕麥飯	米+燕麥		海鮮拉麵	拉麵 白菜 蛋 魚板 蛤蜊
7/15 (四)			打拋豬肉	絞肉+四季豆+番茄+九層塔			
7/29 (四)			新鮮蔬菜	冬白菜+金針菇+扁魚			
			紫菜蛋花湯	紫菜+蛋+蔥花			
			時令水果	7/1 香蕉🍌	7/15 蘋果🍏	7/29 芭樂🍌	
7/2 (五)	皮蛋瘦肉粥	皮蛋 鹹蛋 肉絲 蔥花	燕麥飯	米+燕麥		香菇丸冬粉湯	香菇丸 肉絲 冬粉
7/16 (五)			油豆腐滷肉	油豆腐+肉燥+蒜			
7/30 (五)			新鮮蔬菜	三色豆+蛋+蔥花			
			大黃瓜香菇湯	大黃瓜+香菇丸+蔥花			
			時令水果	7/2 紅龍果🍉	7/16 香蕉🍌	蘋果🍏	
7/5 (一)	吐司 牛奶	草莓果醬 鮮奶吐司 牛奶	麻婆豆腐	絞肉+豆腐+豆瓣醬+蔥花		奶黃包 麥茶	奶黃包 麥茶
7/19 (一)			新鮮蔬菜	高麗菜+蒜頭+香菇+紅蘿蔔			
			豆薯蛋花湯	白蘿蔔+貢丸+大骨			
			時令水果	7/5 芭樂🍌	7/19 蘋果🍏		
7/6 (二)	雲吞羹	雲吞 筍絲 蛋 蔥花	燕麥飯	米+燕麥		味噌拉麵	白菜 拉麵 魚板 肉絲 味噌
7/20 (二)			筍干爌肉	絞肉+筍乾+薑+蔥			
			新鮮蔬菜	紅蘿蔔+蛋			
			菠菜肉湯	菠菜+肉絲+薑絲			
			時令水果	7/6 香蕉🍌	7/20 樂🍌		
7/7 (三)	蘿蔔粿湯	蘿蔔粿 白菜 油蔥酥	白飯	白飯		水煮蛋 白菜魚丸湯	蛋 白菜 小魚丸 油蔥酥
7/21 (三)			海產粥	虱目魚肉+肉絲+蛤蜊+香菇+麻筍			
			時令水果	7/7 龍果🍉	7/21 龍果🍉		
7/8 (四)	什錦肉絲麵	韭菜 肉絲 麵 蝦米	燕麥飯	米+燕麥		紅豆薏仁	紅豆 薏仁 糖
7/22 (四)			洋蔥雞柳	洋蔥+雞胸肉+蔥+蒜頭			
			新鮮蔬菜	小黃瓜+黑輪+蒜頭			
			青蒜海底雞湯	海底雞罐+香菇+豆腐+肉絲+青蒜			
			時令水果	7/8 蘋果🍏	7/22 香蕉		
7/9 (五)	滑蛋肉粥	肉絲 蛋 飯 蔥花	白飯	白飯		擔仔麵	韭菜 肉絲 關廟麵 油蔥酥 蛋
7/23 (五)			咖哩豬肉燴飯	肉片+咖哩塊+馬鈴薯+紅蘿蔔			
			蘿蔔貢丸湯	豆薯+蛋			
			時令水果	7/9 芭樂🍌	7/23 龍果🍉		
7/12 (一)	肉羹麵	筍絲 肉羹丸 麵	燕麥飯	米+燕麥		鮮肉包 紫菜蛋花湯	鮮肉包 紫菜 蛋 蔥花
7/26 (一)			瓜子醬肉	肉燥+醬瓜			
			新鮮蔬菜	韭菜花+蛋+蒜頭			
			紫菜蛋花湯	大黃瓜+香菇丸			
			時令水果	7/12 火龍果🍉	7/26 木瓜🍌		
7/13 (二)	雞蓉玉米粥	玉米 雞肉 飯 蔥花	燕麥飯	米+燕麥		關東煮	白蘿蔔 米血輪 貢丸
7/27 (二)			沙茶炒肉絲	肉絲+洋蔥+沙茶醬			
			新鮮蔬菜	番茄+蛋+豆腐+蔥			
			大黃瓜香菇丸湯	紫菜+蛋+蔥花			
			時令水果	7/13 香蕉🍌	7/27 蘋果🍏		
7/14 (三)	鍋燒意麵	鍋燒意麵 火鍋丸 蛋 白菜 肉絲	芝麻飯	白飯+芝麻		芋香西米露	芋頭圓 地瓜圓 椰奶 西米露
7/28 (三)			無骨雞排	雞胸肉+地瓜粉			
			新鮮蔬菜	菜豆+秀珍菇+蚵蘿蔔			
			榨菜肉絲湯	榨菜絲+肉絲+蔥段			
			時令水果	7/14 蘋果🍏	7/28 芭樂🍌		

園長核章：

餐點設計：李緣惠