基隆若石幼兒園 109年7月份

餐 點 單

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 上 午 點 心 | 營 養 午 餐 | 下 午 點 心 |
| 7/1 | 三 | 廣東粥 | 蒜泥白肉、螞蟻上樹、時令青菜、海帶芽味噌湯、水果 | 鮮蔬湯餃 |
| 7/2 | 四 | 香菇雞湯麵 | 蜜汁雞丁、咖哩洋芋、時令青菜、三絲蛋花湯、水果 | 什錦蔬菜粥 |
| 7/3 | 五 | 蕃茄鮮蔬細粉 | 吻魚炒蛋、三色蔬菜丁、時令青菜、玉米排骨湯、水果 | 葡萄小米粥 |
| 7/6 | 一 | 小餐包、麥茶 | 蕃茄義大利肉醬麵、玉米濃湯、水果 | 玉米雞肉粥 |
| 7/7 | 二 | 台式米粉湯 | 馬鈴薯燉肉、炒豆皮、時令青菜、玉米排骨湯、水果 | 高麗菜銀魚粥 |
| 7/8 | 三 | 玉米濃湯粥 | 紅燒獅子頭、螞蟻上樹、時令青菜、菇菇湯、水果 | 麵線羹 |
| 7/9 | 四 | 滑蛋瘦肉粥 | 什錦肉絲炒麵、青菜豆腐湯、水果 | 山藥饅頭、牛奶 |
| 7/10 | 五 | 味噌拉麵 | 壽司DIY、關東煮、水果 | 菇菇蔬菜粥 |
| 7/13 | 一 | 雞絲蛋麵 | 什錦肉羹燴飯、薑絲黃瓜排骨湯、水果 | 紅豆西米露 |
| 7/14 | 二 | 田園雞肉粥 | 蘿蔔燒肉、麻婆豆腐、時令青菜、薑絲冬瓜湯、水果 | 鮮蔬肉末細粉 |
| 7/15 | 三 | 大滷麵 | 雞肉親子丼、味噌豆腐湯、水果 | 綠豆燕麥粥 |
| 7/16 | 四 | 鮮蔬肉末粥 | 芝麻里肌肉、醬滷蘿蔔麵輪、時令青菜、香菇雞湯、水果 | 肉燥米粉湯 |
| 7/17 | 五 | 銀絲捲、豆漿 | 柳葉魚、紅蘿蔔炒蛋、時令青菜、三絲丸子湯、水果 | 營養地瓜粥 |
| 7/20 | 一 | 香菇雞湯麵 | 蘿蔔燉肉、扁蒲炒菇、時令青菜、蕃茄蛋花湯、水果 | 玉米濃湯粥 |
| 7/21 | 二 | 菇菇排骨粥 | 三杯小雞腿、咖哩洋芋、時令青菜、三絲排骨湯、水果 | 酸辣麵 |
| 7/22 | 三 | 麵線羹 | 瓜仔肉、青豆燴玉米、時令青菜、冬瓜貢丸湯、水果 | 山藥饅頭、牛奶 |
| 7/23 | 四 | 玉米排骨粥 | 起司豬排堡、玉米濃湯、水果 | 鮮蔬麵疙瘩 |
| 7/24 | 五 | 什錦蔬菜麵 | 綜合滷味、絲瓜燴蛋、時令青菜、菇菇湯、水果 | 綠豆西米露 |
| 7/27 | 一 | 玉米菇菇粥 | 薑汁燒肉、香芹甜不辣、時令青菜、酸辣湯、水果 | 陽春麵 |
| 7/28 | 二 | 油豆腐細粉 | 打拋豬肉、黃瓜三絲、時令青菜、玉米蘿蔔湯、水果 | 滑蛋絲瓜粥 |
| 7/29 | 三 | 茶葉蛋、麥茶 | 咖哩洋芋燴飯、味噌豆腐湯、水果 | 翡翠小魚粥 |
| 7/30 | 四 | 肉燥米粉湯 | 精燉肉燥、扁蒲炒菇、時令青菜、五行蔬菜湯、水果 | 蔬菜麵疙瘩 |
| 7/31 | 五 | 酸辣麵 | 紅蘿蔔炒蛋、三杯杏鮑菇、時令青菜、薑絲冬瓜湯、水果 | 紅豆紫米粥 |
|  | | | | |