



臺南市東東幼兒園 114 學年度第二學期 07 月份餐點表

日期	早點心 8:40	午 餐 11:30	午點心 15:00	全穀 雜糧類	豆魚蛋肉 乳品	蔬菜類	水果
7/1 (三)	鮮奶+五彩球	五穀飯、滷鳥蛋、時令蔬菜 2 種 (五穀米、豬肉、鳥蛋、胡蘿蔔) 四神蓮子湯 (四神、排骨、蓮子)	古早味蛋糕	五穀米 蓮子	豬肉 排骨 鳥蛋	胡蘿蔔 小白菜	木瓜
7/2 (四)	南瓜粥 小菜	味噌海鮮拉麵 (味噌、胡蘿蔔、蛤蜊、魚皮、洋蔥、木耳、肉絲、 香菇、高麗菜)	綠豆小米粥 (綠豆、小米、砂糖)	米 南瓜 馬鈴薯 綠豆 小米	豬肉 魚肉	胡蘿蔔 木耳 洋蔥 香菇 高麗菜 小白菜	蘋果
7/3 (五)	葡萄全麥吐司	五行鳳梨炒飯 (胡蘿蔔、馬鈴薯、毛豆、雞蛋、木耳、鳳梨、豬肉) 金針排骨湯 (金針、排骨)	布丁	米 馬鈴薯	毛豆仁 雞蛋 豬肉 排骨	胡蘿蔔 木耳 金針	香蕉
7/6 (一)	鮮奶+玉米片	客家湯板條 板條、木耳、香菇、豬肉、青菜、豆芽菜、胡蘿蔔	南瓜濃湯 (南瓜、馬鈴薯、胡蘿蔔、 洋蔥、雞蛋、玉米粒)	米 南瓜 馬鈴薯 玉米	鮮奶 雞蛋	香菇、胡蘿蔔 木耳、大白菜 青菜、洋蔥 豆芽菜	木瓜
7/7 (二)	鮮奶饅頭	咖哩雞肉燴飯 (米、咖哩、雞肉、胡蘿蔔、洋蔥、馬鈴薯、高麗菜 雞蛋、花椰菜)	蛋酥麵線 (雞蛋、麵線)	米 麵條 馬鈴薯	雞蛋 雞肉	高麗菜 胡蘿蔔 花椰菜 洋蔥	蘋果
7/8 (三)	木瓜	糙米飯、梅干肉、時令蔬菜 2 種 (米、糙米、豬肉、梅干菜、時蔬 2 種) 味噌小魚豆腐湯 (味噌、豆腐、小魚乾)	水煮蛋	米 糙米	豬肉 豆腐 小魚乾	胡蘿蔔 梅干菜 時蔬 2 種	
7/9 (四)	豆漿+燕麥片	海鮮鍋燒意麵 (意麵、蛤蜊、魚丸、雞蛋、香菇、魚、豬肉、洋蔥、 胡蘿蔔、高麗菜、鑫鑫腸)	八寶粥 (米、大豆、紅豆、綠豆、 小米、蓮子、薏仁、枸杞)	米、小米 麵條 蓮子、大豆 薏仁、綠豆 紅豆	豬肉 蛤蜊 魚 雞蛋 豆漿	香菇 胡蘿蔔 高麗菜 洋蔥	香蕉
7/10 (五)	地瓜粥+小菜	菇菇鮮蔬湯泡胚芽飯 (米、雞蛋、香菇、芹菜、胡蘿蔔、秀珍菇、山東白菜 木耳、豆腐、金針菇、素排骨)	慶生蛋糕	米 地瓜	雞蛋	胡蘿蔔 木耳、胡蘿蔔 芹菜、豆腐 香菇、秀珍菇 山東白菜 金針菇	鳳梨
7/13 (一)	鮮奶+果乾	炒米粉 (米粉、豬肉、胡蘿蔔、油蔥酥、香菇、洋蔥、高麗菜 豆芽菜) 蘿蔔貢丸湯 (白蘿蔔、貢丸、芹菜)	白煮蛋	米粉	鮮奶 豬肉 雞蛋 貢丸	胡蘿蔔 香菇 洋蔥 高麗菜 豆芽菜 白蘿蔔	芭樂
7/14 (二)	薯餅 (馬鈴薯)	酸辣湯餃 (高麗菜水餃、豆腐、木耳、豬肉、洋蔥、胡蘿蔔 山東白菜、雞蛋、香菇)	海鮮粥 (白米、蛤蜊、魚肉、豬肉 芹菜)	馬鈴薯 米 高麗菜水餃	豬肉 豆腐 雞蛋 蛤蜊 魚肉	木耳、洋蔥 胡蘿蔔 山東白菜 香菇、高麗菜	木瓜
7/15 (三)	木瓜	糙米飯、豆豉炒豆干、時令蔬菜 2 種 (米、糙米、豆干、豆豉、豬肉、時蔬 2 種) 南瓜蓮子湯 (南瓜、洋蔥、蓮子)	鮮菇冬粉湯 (冬粉、香菇、金針菇 胡蘿蔔、芹菜)	米、糙米 南瓜 蓮子 冬粉	豆干 豬肉	洋蔥、胡蘿蔔 時蔬 2 種	
7/16 (四)	醬燒肉包	義大利番茄麵 (麵條、洋蔥、蛤蜊、番茄、胡蘿蔔、高麗菜、雞蛋 香菇、豬肉、培根)	關東煮 (白蘿蔔、黑輪、米血、 芹菜)	麵條	豬肉 蛤蜊 雞蛋 培根	洋蔥 番茄 胡蘿蔔 高麗菜 芹菜	鳳梨

日期	早點心 8:40	午餐 11:30	午點心 15:00	全穀 雜糧類	豆腐蛋肉 乳品	蔬菜類	水果
7/17 (五)	芝麻糊	三色蛋炒飯 (米、雞蛋、皮蛋、鹹鴨蛋、胡蘿蔔、高麗菜、木耳、毛豆、玉米粒) 黃豆芽排骨湯 (黃豆芽、排骨)	蔬菜肉包	米 芝麻	排骨 毛豆 雞蛋 鴨蛋 皮蛋	胡蘿蔔 高麗菜 木耳 玉米粒 黃豆芽	香蕉
7/20 (一)	鮮奶+穀片	肉燥鮮蔬炊飯 (米、豬肉、香菇、洋蔥、木耳、高麗菜) 胡蘿蔔大骨湯 (胡蘿蔔、大骨)	全麥果醬吐司 (全麥吐司、果醬)	米	鮮奶 豬肉	胡蘿蔔 香菇、洋蔥 木耳 高麗菜	木瓜
7/21 (二)	芋頭饅頭	鮮蔬大滷麵 (油麵、筍絲、山東白菜、胡蘿蔔、魚漿丸、雞蛋、木耳、大骨、香菇、洋蔥、肉絲)	皮蛋瘦肉粥 (皮蛋、米、肉絲、芹菜、油蔥酥、菜脯、高麗菜、香菇)	麵條 米	雞蛋 豬肉 皮蛋	筍絲、木耳 胡蘿蔔、香菇 洋蔥、高麗菜 山東白菜 芹菜	芭樂
7/22 (三)	香蕉	五穀飯、榨菜肉醬麵腸、時令蔬菜2種 (五穀米、米、麵腸、榨菜、時蔬2種) 鮮菇肉絲湯 (香菇、金針菇、秀珍菇、肉絲)	玉米濃湯 (玉米粒、奶油、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔、雞蛋)	五穀米 玉米 馬鈴薯	豬肉 雞蛋	榨菜 雪白菇 秀珍菇 香菇、洋蔥 胡蘿蔔 時蔬2種	
7/23 (四)	南瓜粥+肉鬆	海鮮鍋燒意麵 (意麵、蛤蜊、魚丸、雞蛋、香菇、魚、胡蘿蔔、肉絲、洋蔥、高麗菜、青江菜、鑫鑫腸)	綠豆薏仁 (綠豆、薏仁、砂糖)	米、南瓜 意麵 綠豆 薏仁	魚 豬肉 雞蛋 蛤蜊	香菇 胡蘿蔔 洋蔥 高麗菜 青江菜	芭樂
7/24 (五)	玉米燴蛋	香腸蛋炒飯 (三色豆、香腸、木耳、高麗菜、雞蛋、碎肉) 冬瓜蛤蜊湯 (冬瓜、蛤蜊)	餐包	米 玉米	雞蛋 香腸 肉絲 蛤蜊 毛豆仁	胡蘿蔔 木耳 高麗菜 冬瓜	番茄
7/27 (一)	鮮奶+玉米片	海鮮湯飯 (米、大白菜、鮮魚、木耳、雞蛋、胡蘿蔔、玉米、香菇、筍絲、柴魚、魚丸、豬肉、蛤蜊、洋蔥)	蛋酥麵線 (雞蛋、麵線)	米 玉米 麵線	鮮奶 雞蛋 魚 蛤蜊	香菇、筍絲 胡蘿蔔 大白菜 洋蔥、木耳	鳳梨
7/28 (二)	馬鈴薯沙拉 (馬鈴薯、胡蘿蔔、玉米粒、美乃滋)	肉燥鮮蔬米粉湯 (米粉、香菇、高麗菜、胡蘿蔔、青江菜、豆芽菜、豬肉、紅蔥頭)	蔬菜粥 (高麗菜、豬肉、青江菜、胡蘿蔔)	馬鈴薯 玉米 米粉	雞蛋 豬肉	高麗菜 胡蘿蔔 豆芽菜 青江菜 香菇	蘋果
7/29 (三)	香蕉	糙米飯、三色蛋、時令蔬菜2種 (米、糙米、雞蛋、皮蛋、鹹鴨蛋、時蔬2種) 黃瓜大骨湯 (大黃瓜、大骨)	鮭魚吐司 (吐司、鮭魚、美乃滋)	米 糙米	皮蛋 鹹鴨蛋 雞蛋 大骨 鮭魚	大黃瓜 時蔬2種	
7/30 (四)	地瓜小米粥 海苔香鬆 (米、小米、地瓜、海苔香鬆)	鮮魚蔬菜番茄湯麵 (麵條、青江菜、番茄、魚肉、肉絲、洋蔥、高麗菜、香菇、魚丸、雞蛋、胡蘿蔔、鮭魚)	一口湯餃 (小水餃、青江菜)	小米 地瓜 麵條	豬肉 魚肉 魚丸 雞蛋 小水餃	青江菜 胡蘿蔔 洋蔥 高麗菜 香菇	香蕉
7/31 (五)	紅豆+豆漿	咖哩雞肉燴飯 (米、咖哩、雞肉、雞蛋、綠花椰菜、胡蘿蔔、洋蔥、蛤蜊、馬鈴薯、高麗菜)	茶葉蛋 (雞蛋、滷包)	米 馬鈴薯 紅豆	雞蛋 雞肉 蛤蜊	胡蘿蔔 花椰菜 洋蔥 高麗菜	蘋果

☺本園營養午餐一律採用國產豬肉及其製品。

☺每個月第一個星期五為當月慶生會。

☺營養健康的餐點是本園的理念，因此菜色以少油、少鹽、少糖為主。

☺每日配合時令提供水果。

☺餐點為求新鮮，如遇園所活動、家長提供或特殊情形(颱風、退貨、物價)…等因素，將依時令季節做適當調整敬請見諒。



