

東園國小附設幼兒園暑假菜單 (7月& 8月)

日期	星期	早點	午餐					午點
			主食	主菜	副菜一	青菜	湯品	
7月1日	二	番薯鮮蔬粥 地瓜.高麗菜.絞肉	麥片飯	洋芋肉燥 絞肉.洋芋	鮮炒蒲瓜 蒲瓜.生木耳	應青	味噌湯 味噌.豆腐.乾海芽	水果拼盤 水果2種
7月2日	三	貢丸湯 貢丸.紫菜	家常炒麵+魷魚排+炒青菜+薑片冬瓜湯 白扁麵.肉絲.豆芽菜.香菇.紅蘿蔔.蔥+魷魚排+應青+冬瓜.薑					銀絲捲+鮮乳
7月3日	四	刈包夾蛋 刈包.洗選蛋.洋蔥	紫米飯	芹香雞丁 雞丁.豆乾丁.芹菜	白菜滷 大白菜.油泡.紅蘿蔔	應青	鮮筍肉絲湯 竹筍.肉絲	水果拼盤 水果2種
7月4日	五	湯米粉 米粉.豆芽菜.肉絲.韭菜	咖哩豚肉飯+炒青菜+蘿蔔黑輪湯 肉片.洋蔥.馬鈴薯.紅蘿蔔.咖哩粉+應青+黑輪.白蘿蔔					山粉圓甜湯 冬瓜磚.山粉圓
7月7日	一	古早味湯麵 黃油麵.生香菇.肉絲.小白菜	麥片飯	茄香肉片 肉片.洋蔥.彩椒.番茄	紅蘿蔔炒蛋 洗選蛋.紅蘿蔔	應青	青瓜凍腐湯 青木瓜.凍豆腐	香蒸地瓜
7月8日	二	黃瓜雞湯 雞丁.大黃瓜.凍豆腐	胚芽飯	花菜肉片 肉片.花菜.生木耳	芹香干絲 芹菜.紅蘿蔔.干絲	應青	南瓜肉絲湯 南瓜.肉絲	水果拼盤 水果2種
7月9日	三	鮮瓜麵線 白麵線.絲瓜.洗選蛋.鮑菇	高麗菜炊飯+滷雞排+炒青菜+海芽蛋花湯 高麗菜.香菇.紅蘿蔔.芹菜+雞排+應青+乾海芽.洗選蛋					小饅頭+鮮乳
7月10日	四	玉米肉末粥 玉米粒.高麗菜.絞肉	糙米飯	鹽酥雞丁 雞丁.地瓜	小瓜甜條 小黃瓜.甜條.紅蘿蔔	應青	蕃茄如意湯 黃豆芽.蕃茄	水果拼盤 水果2種
7月11日	五	鍋貼*3	什錦炒冬粉+炒青菜+豆薯肉絲湯 冬粉.肉絲.高麗菜.紅蘿蔔.洋蔥+應青+豆薯.肉絲					綠豆薏仁湯 綠豆.薏仁
7月14日	一	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕.小白菜.生木耳	小米飯	小瓜雞丁 雞丁.小黃瓜.紅蘿蔔	豆薯炒蛋 洗選蛋.涼薯	應青	白菜魚丸湯 大白菜.魚丸	銅鑼燒+鮮乳
7月15日	一	雞絲麵	紫米飯	豆瓣豬柳	彩繪白玉	應青	黃瓜鮮菇湯	水果拼盤

7月15日	一	雞絲麵.肉絲.青江菜.洗選蛋	芥小飯	豬柳.高麗菜.紅蘿蔔	白蘿蔔.生香菇.玉米粒	應青	大黃瓜.鮮菇	水果2種
7月16日	三	湯包	大滷麵+炸魚排+炒青菜 白油麵.肉絲.高麗菜.紅蘿蔔.木耳.筍絲+魚排+應青					中華豆花
7月17日	四	乾拌烏龍麵 烏龍麵.肉絲.豆芽菜.生香菇.韭菜	五穀飯	冬瓜燒肉 肉片.冬瓜	玉米干丁 玉米粒.豆干丁.紅蘿蔔	應青	蔬菜蛋花湯 青菜.蛋	水果拼盤 水果2種
7月18日	五	蒲瓜鹹粥 蒲瓜.金針菇.紅蘿蔔.絞肉	壽喜燒蓋飯+炒青菜+如意凍腐湯 肉片.洗選蛋.洋蔥.大白菜+青菜+黃豆芽.凍豆腐					銀耳甜湯 西谷米.白木耳.紅棗
7月21日	一	鮑菇肉末粥 絞肉.鮑菇.高麗菜.紅蘿蔔	芝麻飯	薑汁燒肉 肉片.洋蔥.薑	金菇蒸蛋 洗選蛋.金針菇	應青	鮮瓜肉絲湯 瓠瓜.肉絲	小餐包+鮮乳
7月22日	二	關東煮 油豆腐.白蘿蔔.黑輪.米血.柴魚片	麥片飯	地瓜燉肉 肉片.地瓜	京醬干片 干片.高麗菜.紅蘿蔔.甜麵醬	應青	玉米鮮湯 玉米段.大骨	水果拼盤 水果2種
7月23日	三	餛飩湯 餛飩.小白菜	客家炒米粉+炸豬排+炒青菜+白花肉片湯 米粉.豆芽菜.木耳.紅蘿蔔.韭菜+生鮮豬排+應青+白花菜.肉片					中華愛玉
7月24日	四	味噌拉麵 白油麵.肉絲.青江菜.玉米粒.味噌	胚芽飯	三杯雞 雞丁.洋蔥.九層塔	醬燒麵腸 麵腸.小黃瓜.紅蘿蔔	應青	紫菜金菇湯 紫菜.金針菇	水果拼盤 水果2種
7月25日	五	饅頭夾蛋 饅頭.洗選蛋	香菇肉燥飯+炒青菜+番茄蛋花湯 絞肉.洋蔥.香菇+青菜+番茄.洗選蛋					紅豆燕麥湯 紅豆.燕麥
7月28日	一	貢丸湯麵 白扁麵.貢丸.青菜.香菇	糙米飯	蒜泥肉片 肉片.綠豆芽.蒜泥	玉米炒蛋 玉米粒.洗選蛋	應青	海根肉絲湯 海帶根.肉絲	水煮玉米
7月29日	二	香蒸蘿蔔糕	五穀飯	梅干燒雞 雞丁.梅干菜.竹筍	鮮蔬冬粉 冬粉.高麗菜.木耳	應青	黃瓜湯 大黃瓜.薑絲	水果拼盤 水果2種
7月30日	三	南瓜肉末粥 南瓜.絞肉.生香菇	拿坡里肉醬麵+麥克雞塊+炒青菜+玉米濃湯 螺旋麵.絞肉.蕃茄.洋蔥+麥克雞塊+應青+玉米粒.洗選蛋.馬鈴薯					奶皇包+鮮乳
7月31日	四	珍珠丸子*3	薏仁飯	青瓜燒肉 肉片.青木瓜	紅燒豆腐 豆腐.三丁	應青	番茄菇菇湯 番茄.鮮菇.洋蔥	水果拼盤 水果2種

8月1日	五	麵線糊 蚵麵線.筍絲.木耳.紅蘿蔔.肉絲	什錦豬肉燴飯+炒青菜+味噌豆腐湯 肉片.洋蔥.生香菇.紅蘿蔔.青江菜+應青+味噌.豆腐.洋蔥					桂圓小米粥 小米.糯米.桂圓
8月4日	一	鍋燒意麵 意麵.肉絲.青江菜.金針菇	芝麻飯	馬鈴薯燉肉 絞肉.馬鈴薯.紅蘿蔔	番茄炒蛋 蛋.番茄	應青	海芽金菇湯 海帶芽.金針菇	乾拌水餃*5
8月5日	二	皮蛋瘦肉粥 皮蛋.絞肉.高麗菜	五穀飯	蜜汁雞丁 雞丁.地瓜	鮮菇燴花菜 青花菜.香菇.紅蘿蔔	應青	青菜豆腐湯 青菜.豆腐	水果拼盤 水果2種
8月6日	三	鮮菇雞湯 雞丁.生香菇.白蘿蔔.凍豆腐	炒烏龍麵+樹子蒸魚+炒青菜+蘿蔔鮮菇湯 烏龍麵.肉絲.高麗菜.紅蘿蔔.香菇+生鮮魚片.樹子+應青+蘿蔔.鮮菇					芋泥包+鮮乳
8月7日	四	冬菜粉絲湯 冬粉.冬菜.肉絲.小白菜	麥片飯	豆豉燒雞 雞丁.冬瓜.豆豉	海帶干絲 海帶絲.白干絲.紅蘿蔔	應青	豆薯蛋花湯 豆薯.蛋	水果拼盤 水果2種
8月8日	五	水煎包	台式打拋肉飯+青菜+黃瓜豆包湯 絞肉.洋蔥.番茄.九層塔+青菜+大黃瓜.豆包					綠豆西米露 綠豆.西谷米