

7月份菜單 東園國小附設幼兒園

日期	星期	早點	午餐					午點
			主食	主菜	副菜一	青菜	湯品	
7月6日	一	古早味湯麵 黃油麵,香菇,肉絲,青菜	麥片飯	茄香肉片 肉片,洋蔥,番茄	紅蘿蔔炒蛋 洗選蛋,紅蘿蔔	應青	養生青瓜湯 青木瓜,枸杞,紅棗	香蒸地瓜
7月7日	二	鮮瓜雞湯 雞丁,鮮瓜,凍豆腐	胚芽飯	花菜肉片 肉片,花菜,紅蘿蔔	海根干片 海帶根,豆干片	應青	南瓜肉絲湯 南瓜,肉絲	水果拼盤
7月8日	三	鮮瓜麵線 白麵線,鮮瓜,洗選蛋,鮑菇	高麗菜炊飯+滷雞排+炒青菜+玉米蛋花湯 高麗菜,香菇,紅蘿蔔,芹菜+雞排+應青+玉米粒,洗選蛋					小饅頭+鮮奶
7月9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	洋蔥甜條 洋蔥,甜條,紅蘿蔔	應青	蕃茄如意湯 黃豆芽,蕃茄	水果拼盤
7月10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13日	一	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,青菜,木耳	小米飯	鮮瓜雞丁 雞丁,鮮瓜,紅蘿蔔	豆薯炒蛋 洗選蛋,涼薯	應青	白菜魚羹湯 大白菜,魚羹	銅鑼燒+鮮奶
7月14日	二	雞絲麵 雞絲麵,肉絲,青菜,洗選蛋	紫米飯	豆瓣豬柳 豬柳,高麗菜,紅蘿蔔	彩繪白玉 白蘿蔔,彩椒,茶豆仁	應青	鮮瓜菇菇湯 鮮瓜,鮮菇	水果拼盤
7月15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16日	四	乾拌烏龍麵 烏龍麵,肉絲,豆芽菜,香菇	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
7月17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20日	一	鮮菇肉末粥 絞肉,鮮菇,高麗菜,紅蘿蔔	芝麻飯	薑汁燒肉 肉片,洋蔥,薑	日式蒸蛋 洗選蛋,香菇	應青	鮮瓜肉絲湯 鮮瓜,肉絲	小餐包+鮮奶
7月21日	二	關東煮 油豆腐,白蘿蔔,甜條,柴魚片	麥片飯	地瓜燉肉 肉片,地瓜	京醬干片 豆干片,高麗菜,紅蘿蔔,甜麵醬	應青	玉米鮮湯 玉米段,大骨	水果拼盤
7月22日	三	餛飩湯 餛飩,青菜	客家炒米粉+蒜味豬排+炒青菜+白花肉片湯 米粉,豆芽菜,木耳,紅蘿蔔+蒜味豬排+應青+白花菜,肉片					中華愛玉
7月23日	四	味噌拉麵 白油麵,肉絲,青菜,玉米粒,味噌	胚芽飯	洋芋燒雞 雞丁,馬鈴薯	醬燒麵腸 麵腸,鮮瓜,紅蘿蔔	應青	紫菜金菇湯 紫菜,金針菇	水果拼盤
7月24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					紅豆紫米粥 紅豆,紫米
7月27日	一	貢丸湯麵 白扁麵,貢丸,青菜,香菇	燕麥飯	銀芽肉絲 肉絲,綠豆芽	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28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	鮮瓜湯 鮮瓜,薑絲	水果拼盤
7月29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 白油麵,絞肉,蕃茄,洋蔥+麥克雞塊+應青+玉米粒,洗選蛋,馬鈴薯					奶皇包+鮮奶
7月30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	水果拼盤
7月31日	五	麵線糊 蚵麵線,竹筍,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,青菜+應青+味噌,豆腐,洋蔥					薑汁地瓜湯 地瓜,老薑