

吉安鄉立幼兒園 112 年 7 月餐點明細表

日期	星期	早 點	午 餐		午 點
7/3	一	玉米片、 牛奶	白飯 古早味肉燥 蛋香絲瓜 青菜 冬瓜貢丸湯 水果	白米 絞肉、香菇、乾香菇 絲瓜、蛋 時蔬 冬瓜、貢丸、大骨	芋香西米露 芋頭 西米 煉乳
7/4	二	饅頭、豆漿 黃豆 黑豆	什錦肉羹湯麵 滷海帶豆干 水果	拉麵、肉絲、肉羹，新鮮香菇、筍絲、 高麗菜、木耳、紅蘿蔔、白蘿蔔、蛋、 蔥 豆乾、海帶	蔬菜煎餅 高麗菜 玉米粒 紅蘿蔔 洋蔥 中筋麵粉
7/5	三	蘿蔔糕	白飯 烏蛋滷肉 木耳玉米筍 青菜 小魚莧菜湯 水果	白米 烏蛋、五花肉 美白菇、黑木耳、紅蘿蔔、玉米筍 時蔬 莧菜、吻仔魚	肉燥冬粉湯 冬粉 瘦絞肉 芹菜 油蔥
7/6	四	鍋燒意麵 黑輪 魚丸 小白菜	糙米飯 蔥爆雞丁 番茄炒蛋 青菜 豬血湯 水果	白米、糙米 雞胸肉、洋蔥、蔥 番茄、蛋 時蔬 豬血、酸菜	檸檬愛玉 愛玉 檸檬 冬瓜塊
7/7	五	廣東粥 白米 玉米粒 芹菜 蛋	蔬菜水餃 酸辣湯	水餃 肉絲、木耳、筍絲、豆腐、蛋、金針 菇、紅蘿蔔	紅豆土司
7/10	一	銀絲卷	白飯 馬鈴薯燉肉 開陽白菜 青菜 冬瓜大骨湯 水果	白米 馬鈴薯、三層肉 白菜、紅蘿蔔、乾蝦米 時蔬 冬瓜、大骨	關東煮 白蘿蔔 甜不辣 小貢丸 黑輪
7/11	二	玉米片、 牛奶	炸醬麵 南瓜蔬菜湯 水果	拉麵、豬絞肉、紅蘿蔔、香菇、豆 干、洋蔥、甜麵醬、蠔油 南瓜、紅蘿蔔、高麗菜	蔬菜瘦肉粥 白米 瘦絞肉 蒲瓜

7/12	三	清粥、肉鬆、炒蛋 米 肉鬆 蛋	糙米飯 彩椒肉片 玉米肉末 青菜 紫菜蛋花湯 水果	白米、糙米 雞胸肉、甜椒、洋蔥、蔥 玉米、豬絞肉、紅蘿蔔 時蔬 紫菜、蛋	米粉羹 米粉 瘦絞肉 筍絲 紅蘿蔔 芹菜
7/13	四	土司、豆漿 黃豆 黑豆	白飯 京醬肉絲 炒長豆 青菜 大黃瓜貢丸湯 水果	白米 肉絲時蔬、洋蔥 長豆 時蔬 大黃瓜、貢丸	綠豆薏仁湯 薏仁 綠豆
7/14	五	蛋餅	大滷麵 花枝丸	拉麵、肉絲、肉羹，新鮮香菇、筍絲、高麗菜、木耳、紅蘿蔔、白蘿蔔、蛋、蔥、大骨 花枝丸	生日蛋糕
7/17	一	滑蛋玉米粥 白米 玉米粒 芹菜蛋	白飯 蒜泥白肉 西滷菜 青菜 蕃茄蛋花湯 水果	白米 五花肉、大骨 大白菜、紅蘿蔔、香菇、蔥、蝦米 時蔬 雞蛋、蕃茄	薯條、麥茶 薯條 麥仔
7/18	二	玉米片、牛奶	蘑菇咖哩雞燴飯 大黃瓜魚丸湯 水果	白米 咖哩塊、雞腿肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、玉米筍、蘑菇 大黃瓜、魚丸	五穀飯糰 白米 白糯米 紫糯米 燕麥粒 小薏仁 喬麥
7/19	三	日式烏龍麵 烏龍麵 魚板 花枝丸 紅蘿蔔 蛋 柴魚片	糙米飯 打拋豬肉 炒冬瓜 青菜 五色蔬羹湯 水果	白米、糙米 絞肉、小番茄、洋蔥、九層塔 冬瓜 時蔬 肉羹、大白菜、新鮮香菇、紅蘿蔔、芹菜	仙草蜜+粉圓 仙草 粉圓 冬瓜塊

7/20	四	雞蛋饅頭、 豆漿 黃豆 黑豆	白飯 油腐滷肉 紅絲炒蛋 青菜 芽菜味增湯 水果	白米 油豆腐、三層肉 蛋、紅蘿蔔、蔥 時蔬 芽菜、洋蔥、味噌	蒸地瓜 地瓜
7/21	五	蔥抓餅	榨菜肉絲湯麵 綜合滷味	拉麵、肉絲、五花肉、大骨、香菇、榨菜、紅蘿蔔、洋蔥、大白菜、油蔥、蔥海帶、百頁	古早味蛋糕
7/24	一	玉米片、 牛奶	白飯 瓜仔肉 螞蟻上樹 青菜 南瓜蔬菜湯 水果	白米 絞肉、花瓜，大骨 冬粉半包、絞肉、蔥 時蔬 南瓜、紅蘿蔔、高麗菜	小米鹹粥 白米 小米 瘦絞肉 紅蘿蔔
7/25	二	全麥吐司、 豆漿 黃豆 黑豆	蕃茄義大利麵 玉米濃湯 水果	長麵、絞肉、洋蔥、番茄、青豆、番茄醬、玉米粒、玉米醬、蛋、洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯、	紅豆薏仁湯 薏仁 紅豆
7/26	三	蘿蔔糕	糙米飯 洋蔥雞柳 馬鈴薯肉末 青菜 蕃茄蔬菜湯 水果	白米、糙米 雞胸肉、洋蔥 馬鈴薯、紅蘿蔔、絞肉 時蔬 高麗菜、紅蘿蔔、番茄、洋蔥	雞絲麵 黑輪 魚丸 小白菜
7/27	四	清粥、麵筋、肉鬆 米 肉鬆 麵筋	白飯 海結燒肉 菜圃蛋 青菜 冬瓜丸子湯 水果	白米 海結、三層肉 蛋、菜脯 時蔬 冬瓜、貢丸	草莓餐包
7/28	五	雜糧饅頭	御飯糰、 果汁	御飯糰 果汁	芋頭土司