

逸慧實業有限公司 幼兒園暑假公版菜單 -7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	一	杯子蛋糕+鮮乳	薏仁飯	青瓜燒肉 肉片,青木瓜	紅燒豆腐 豆腐,紅蘿蔔,香菇,玉米筍	應青	山粉圓甜湯 冬瓜磚,山粉圓	截切水果
7月2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	冬瓜肉片湯 冬瓜,肉片	截切水果
7月3日	三	珍珠丸子*3+優酪乳	家常炒麵+魷魚排+炒青菜+味噌湯 白扁麵,肉絲,豆芽菜,香菇,紅蘿蔔,蔥+魷魚排+應青+味噌,豆腐,乾海芽					截切水果
7月4日	四	饅頭夾羅勒蛋 饅頭,洗選蛋,九層塔	紫米飯	干片肉絲 肉絲,豆乾片,芹菜	古早味白菜滷 大白菜,肉絲,紅蘿蔔	應青	柴香蘿蔔湯 白蘿蔔,柴魚片	截切水果
7月5日	五	湯米粉 米粉,豆芽菜,肉絲,韭菜	白飯	芝香南瓜燉肉 肉角,南瓜,白芝麻	照燒海根 海帶根,油片絲	應青	鮮筍肉絲湯 竹筍,肉絲	截切水果
7月8日	一	鮮蒸地瓜+鮮乳	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	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁	截切水果
7月9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	薑片南瓜湯 南瓜,薑	截切水果
7月10日	三	小芋泥包*2+優酪乳	高麗菜炊飯+滷雞排+炒青菜+海芽蛋花湯 肉絲,高麗菜,香菇,紅蘿蔔+生鮮雞排+應青+乾海芽,洗選蛋					截切水果
7月11日	四	玉米肉末粥 玉米粒,高麗菜,絞肉	糙米飯	醬爆豬柳 豬柳,洋蔥,甜麵醬	螞蟻上樹 冬粉,碎干丁,高麗菜	應青	豆薯肉絲湯 豆薯,肉絲	截切水果
7月12日	五	當歸養生湯 凍豆腐,白蘿蔔,肉角,生香菇,當歸	白飯	酥炸魚丁 魚丁,地瓜	清炒洋芋絲 馬鈴薯,芹菜,紅蘿蔔	應青	蕃茄如意湯 黃豆芽,蕃茄	截切水果
7月15日	一	銅鑼燒+鮮乳	小米飯	黃瓜肉片 肉片,小黃瓜,紅蘿蔔	豆薯炒蛋 洗選蛋,涼薯	應青	鳳梨銀耳湯 鳳梨,白木耳,紅棗	截切水果
7月16日	二	雞絲麵 雞絲麵,肉絲,青江菜,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,生香菇,玉米粒	應青	玉米湯 玉米段,大骨	截切水果
7月17日	三	湯包*3+優酪乳	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					截切水果
7月18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	毛仁干丁 毛豆仁,豆干丁,紅蘿蔔	應青	蔬菜蛋花湯 青菜,蛋	截切水果
7月19日	五	蒲瓜鹹粥 蒲瓜,金針菇,紅蘿蔔,絞肉	白飯	壽喜燒 肉片,洗選蛋,洋蔥,大白菜	飄香滷味 豆干,蘿蔔,海帶結	應青	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜,鮮菇	截切水果
7月22日	一	小餐包+鮮乳	芝麻飯	薑汁燒肉 肉片,洋蔥,薑	玉米炒蛋 洗選蛋,玉米粒	應青	紅豆燕麥湯 紅豆,燕麥	截切水果
7月23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 豆干片,高麗菜,紅蘿蔔,甜麵醬	應青	如意凍腐湯 黃豆芽,凍豆腐	截切水果
7月24日	三	豆沙包+優酪乳	客家炒米粉+蔥油雞排+炒青菜+白花肉片湯 米粉,肉絲,豆芽菜,韭菜,木耳,紅蘿蔔+雞腿排,蔥+應青+白白菜,肉片					截切水果
7月25日	四	味噌拉麵 白油麵,肉絲,青江菜,玉米粒,味噌	胚芽飯	瓜仔肉 絞肉,豆干,洋蔥,櫻花瓜	醬燒麵腸 麵腸,小黃瓜,紅蘿蔔	應青	番茄蛋花湯 番茄,洗選蛋	截切水果
7月26日	五	刈包夾蛋 刈包,洗選蛋	白飯	樹子蒸魚 魚片,樹子	蛋香白菜 大白菜,蛋,木耳	應青	紫菜金菇湯 紫菜,金針菇	截切水果
7月29日	一	水煮玉米+鮮乳	糙米飯	蒜泥肉片 肉片,綠豆芽,蒜泥	金菇蒸蛋 金針菇,蛋	應青	桂圓小米粥 小米,糯米,桂圓	截切水果
7月30日	二	香蒸蘿蔔糕	五穀飯	梅干燒肉 肉片,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	截切水果
7月31日	三	奶皇包+優酪乳	拿坡里肉醬麵+蝦卷+炒青菜+玉米濃湯 白油麵,絞肉,蕃茄,洋蔥+蝦卷+應青+玉米粒,洗選蛋,馬鈴薯					截切水果