

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	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
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+麥茶
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
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
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+豆漿
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
7月11日	五	鍋貼	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+果汁
7月15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	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜,鮮菇	水果拼盤
7月16日	三	湯包*3	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					水果拼盤
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
7月18日	五	蒲瓜鹹粥 蒲瓜,金針菇,紅蘿蔔,絞肉	白飯	壽喜燒 肉片,洋蔥,大白菜	飄香滷味 黑干丁,蘿蔔,海帶結	應青	鳳梨銀耳湯 鳳梨,白木耳,紅棗	水果拼盤
7月21日	一	小餐包+豆漿	芝麻飯	薑汁燒肉 肉片,洋蔥,薑	蕃茄炒蛋 蕃茄,蛋	應青	鮮瓜角螺湯 鮮瓜,角螺	水果拼盤
7月22日	二	關東煮 油豆腐,白蘿蔔,黑輪,玉米段,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23日	三	菜包+冬瓜茶	客家炒米粉+酥炸豬排+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					水果拼盤
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	瓜仔肉 絞肉,豆干,洋蔥,攪花瓜	醬燒麵腸 麵腸,小黃瓜,紅蘿蔔	應青	番茄蛋花湯 番茄,洗選蛋	水果拼盤
7月25日	五	饅頭夾蛋 饅頭,洗選蛋	白飯	豉汁蒸魚 魚片,豆豉	蛋香白菜 大白菜,蛋,木耳	應青	紅豆燕麥湯 紅豆,燕麥	水果拼盤
7月28日	一	水煮玉米	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	水果拼盤
7月29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	水果拼盤
7月30日	三	奶皇包+決明子茶	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					水果拼盤
7月31日	四	南瓜肉末粥 南瓜,絞肉,生香菇	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