

114年 7月

青小附幼-暑期餐點計畫表

田欣餐點食品廠

		早點心	美味午餐				午點心
7月1日	星期二	肉絲冬粉	蠔油雞丁	海根肉絲	季節蔬菜	金菇肉絲湯	大滷麵疙瘩
7月2日	星期三	蘿蔔糕湯	肉燥拉麵	翡翠豆干	季節蔬菜	冬瓜排骨湯	紫米椰香露
7月3日	星期四	蔬菜雞茸粥	家鄉滷肉	黃金玉米	季節蔬菜	榨菜肉絲湯	滑蛋雞絲麵
7月4日	星期五	味噌烏龍麵	油腐嫩雞	開陽白菜滷	季節蔬菜	蒲瓜蛋花湯	綠豆燕麥湯
7月7日	星期一	擔擔板條	海結燒雞	肉燥豆腐	季節蔬菜	鮮菇刺瓜湯	雞蛋肉絲麵線
7月8日	星期二	玉米鯖魚粥	打拋豬肉	竹筍炒肉絲	季節蔬菜	味噌海芽湯	四寶銀耳湯
7月9日	星期三	鍋燒意麵	肉絲玉米炒飯	蒜香白花椰	季節蔬菜	義式濃湯	關東煮
7月10日	星期四	絲瓜肉茸粥	蒜香肉片	紅蘿蔔炒蛋	季節蔬菜	羅宋湯	香菇肉燥米粉湯
7月11日	星期五	豬肉刀削麵	糖醋雞肉	香菇高麗	季節蔬菜	冬瓜排骨湯	地瓜珍珠湯
7月14日	星期一	番茄通心粉	三杯雞丁	海帶肉絲	季節蔬菜	玉米濃湯	香筍糙米粥
7月15日	星期二	香菇肉羹拉麵	照燒豬肉	杏菇青花	季節蔬菜	蘿蔔排骨湯	紅豆薏仁湯
7月16日	星期三	海芽雲吞湯	台式炒麵	豆薯炒蛋	季節蔬菜	白菜肉片湯	芋籤粿湯
7月17日	星期四	玉米雞絲粥	義式嫩雞	蒜炒海茸	季節蔬菜	大滷湯	擔仔意麵
7月18日	星期五	皮絲寬粉	古早味肉燥	蛋香扁蒲	季節蔬菜	青木瓜雞湯	紫米燕麥甜湯
7月21日	星期一	肉絲米線	蔥爆雞丁	什錦白菜	季節蔬菜	木須香筍羹	高麗碎脯鹹粥
7月22日	星期二	地瓜糙米粥	咖哩豬肉	肉燥粉絲	季節蔬菜	黃瓜貢丸湯	黑糖綠豆蒜
7月23日	星期三	客家米苔目	夏威夷炒飯	菇菇薯絲	季節蔬菜	味噌豆腐湯	沙茶雞絲麵
7月24日	星期四	蒲瓜瘦肉粥	冬瓜燒雞	銀芽肉絲	季節蔬菜	四神湯	蔬菜豬肉麵
7月25日	星期五	肉燥板條	京醬肉絲	高麗菜炒蛋	季節蔬菜	巧達濃湯	冬瓜山粉圓
7月28日	星期一	玉米濃湯麵	客家燒肉片	鐵板豆腐	季節蔬菜	蘿蔔雞湯	吻仔魚胚芽米粥
7月29日	星期二	埔里米粉	茄汁雞丁	刺瓜肉片	季節蔬菜	金針白菜湯	綠豆麥片湯
7月30日	星期三	黑輪關東煮	炸醬麵	香炒雙花	季節蔬菜	冬瓜肉絲湯	蛋香絲瓜麵線
7月31日	星期四	皮蛋瘦肉粥	醬爆肉絲	腐皮白菜	季節蔬菜	青木瓜排骨湯	香蔥雞絲麵疙瘩

*本廠一律使用國產豬肉、雞肉。

*本菜單內含「甲殼類、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、含麩質穀物、大豆類、芋類製品」，不適合其過敏體質者食用。

田欣餐點食品廠
營養師林怡青