

臺南市私立法王子托嬰中心 108 學年度第二學期 7 月份餐點表

日期	星期	上午點心	午餐	下午點心	五穀根莖類	魚肉蛋奶	蔬菜類	水果類
1	一	吐司	茄汁時蔬炒飯 蘑菇濃湯 當季水果	甜甜圈 牛蒡茶	米飯、牛蒡 、甜甜圈	雞蛋、豬肉	茄汁、蘑菇、時 蔬、洋蔥、木耳	香蕉
2	二		養生豬肉湯麵 當季水果	山東大餅 豆漿	麵條 大餅	豬肉	香菇、木耳、豆 瓣醬、紅蘿蔔	木瓜
3	三		五花肉滷蘿蔔 蕃茄蔬菜湯 當季水果 有機時蔬	仙草蜜	米飯、地瓜 冬瓜	五花肉	蘿蔔、時蔬、 蕃茄、木耳、 洋蔥、仙草	西瓜
6	一	吐司	蠔油菇菇炒飯 酸辣湯 當季水果	蔥麵包 冬瓜茶	米飯、麵包	香腸、肉絲	三色豆、洋蔥、 高麗菜、蔥 、菇類	楊桃
7	二		什錦炸醬麵 什錦蔬菜湯 當季水果	蔬菜丸子 柚子茶	麵條	絞肉	洋蔥、豆芽菜、 時蔬、蘿蔔	蘋果、柚子
8	三		滷肉板豆腐 黃瓜丸子湯 當季水果 有機時蔬	綠豆湯	米飯	板豆腐、滷 肉、丸子	黃瓜、芹菜 香菇、洋蔥、 時蔬	鳳梨
9	四		叻仔魚粥 當季水果	三角葡萄饅頭 酸梅汁	米飯、饅頭	肉絲、雞蛋、 叻仔魚	芹菜、青菜 、香菇	葡萄
10	五		日式涼麵 養生百菇湯 當季水果	蔬菜貢丸湯	麵條、麻醬	肉絲、芝麻、 貢丸	豆芽菜、時蔬、 小黃瓜絲、菇類	柑橘
13	一	吐司	蝦仁蛋炒飯 蓮藕肉片湯 當季水果	芋頭麵包 牛奶	米飯、蓮藕	魚板、蝦仁 、雞蛋、豬肉	三色豆、 洋蔥、香菇	香蕉
14	二		什錦鍋燒意麵 當季水果	果醬吐司 豆漿	麵條、吐司	魚板、蝦仁 、雞蛋、肉絲 、豆漿	蔥、洋蔥、 木耳、香菇	蘋果

15	三	吐 司	蘿蔔魯肉飯 什錦蔬菜湯 當季水果 有機時蔬	紅豆紫米湯	米飯、 紅豆、紫米	豬肉	高麗菜、香菇、 蘿蔔、時蔬	西瓜
16	四		養生菇粥 當季水果	芝麻包 麥茶	米飯、玉米、 芝麻包	肉絲、蛋	黑木耳、紅蘿 蔔、時蔬、百菇	柑橘
17	五		紅燒豬肉麵 當季水果	水煮蛋 養生茶	麵條	豬肉、雞蛋	香菇、豆瓣、蘿 蔔、時蔬	鳳梨
20	一	吐 司	咖哩炒飯 時蔬蛋花湯 當季水果	五穀麵包 牛奶	米飯、麵包 玉米、五穀	豬肉、蛋	蘿蔔、洋蔥、 三色豆、時蔬	葡萄
21	二		奶香義大利麵 蕃茄洋蔥湯 當季水果	麥片牛奶	麵條、麥片	牛奶、豬肉	木耳、香菇、 蕃茄、洋蔥	楊桃
22	三		滷雞丁豆干 酸菜肉片湯 當季水果 有機時蔬	檸檬愛玉蜜	米飯	肉片、雞丁 、豆干	酸菜、芹菜 時蔬、愛玉	檸檬、梨子
23	四		芋頭粥 當季水果	紅豆包 牛蒡茶	米飯、紅豆 、芋頭	魚板、肉燥	紅蘿蔔、木耳、 香菇、牛蒡	西瓜
24	五		水餃 酸辣湯 當季水果	養身芝麻糊	水餃、芝麻	絞肉、雞蛋	高麗菜、香菇、 紅蘿蔔、木耳、 蔬菜	葡萄
27	一		吐 司	鳳梨時蔬炒飯 蕃茄豆腐魚丸湯 當季水果	羅宋麵包 牛奶	米飯、玉米、 麵包	豆腐、蛋 、牛奶	蕃茄、黑木耳、 紅蘿蔔、時蔬
28	二	什錦湯麵 當季水果		水煎包 麥茶	麵條、水煎包 、玉米	雞肉、魚板	甜椒、洋蔥、時 蔬、三色豆	芭樂
29	三	滷蛋肉燥飯 白蘿蔔牛蒡湯 當季水果 有機時蔬		紅豆湯	米飯、牛蒡 、紅豆	豬肉、蛋	蔬菜、蘿蔔 、時蔬	木瓜
30	四	什錦五穀粥 當季水果		芋頭包 洛神花茶	米飯、芋頭	肉絲	香菇、洋蔥、 金針菇、洛神花	楊桃
31	五	日式涼麵 味噌豆腐湯 當季水果		關東煮	麵條	豆腐、肉絲、 黑輪	黃瓜絲、蘿蔔絲 香菇、時蔬 、白蘿蔔	西瓜

以上菜單會因應季節、食材供應而有所更動！