

臺北市士林區蘭雅國民小學附設幼兒園 114 年暑假加托服務 07 月份菜單

星期餐別	07/07 星期一	07/08 星期二	07/09 星期三	07/10 星期四	07/11 星期五
早上點心	蜂蜜芝麻核桃麵包、鮮奶	芋頭粥	綜合壽司、味噌湯	竹筍粥	珍珠丸、豆漿
中午午餐	烤肉片 蝦仁豆腐 清炒高麗菜 牛蒡湯 水果	什錦炒飯 蔬菜湯 水果	三杯杏鮑菇 洋蔥炒蛋 炒青菜 豆皮高麗菜湯 水果	油飯 川燙青花菜 冬瓜湯 水果	香菇肉燥 紅燒豆腐 燙秋葵 蔬菜魚丸湯 水果
下午點心	大餛飩湯	愛玉	多穀物葡萄乾饅頭、鮮奶	小兔子包、薏仁漿	起士貝果、米漿
星期餐別	07/14 星期一	07/15 星期二	07/16 星期三	07/17 星期四	07/18 星期五
早上點心	小藍莓麵包、鮮奶	南瓜肉末粥	香鬆飯糰、豆漿	高麗菜粥、肉鬆	台式蘿蔔糕、蔬菜豆腐湯
中午午餐	蘿蔔燒肉 四季豆 炒小黃瓜甜不辣 薏仁湯 水果	紅燒豆皮 紅蘿蔔炒蛋 絲瓜美白菇 大黃瓜素丸湯 水果	義式料理 炒青菜 玉米濃湯 水果	蔥爆雞丁 魚板蒸蛋 有機蔬菜 馬鈴薯湯 水果	什錦燴飯 蘿蔔湯 水果
下午點心	肉醬義大利麵	紅豆湯	紅梨麥乳酪麵包、鮮奶	關東煮	優格麥片
星期餐別	07/21 星期一	07/22 星期二	07/23 星期三	07/24 星期四	07/25 星期五
早上點心	羅勒起士麵包、鮮奶	雞肉鮮菇粥	銀絲卷、豆漿	干貝蔬菜粥	綜合壽司、味噌湯
中午午餐	照燒棒腿 小黃瓜炒蝦仁 炒大白菜 蓮藕肉塊湯 水果	香菇蒸蛋 醬拌茄子 馬鈴薯煎餅 青菜豆腐湯 水果	什錦炒烏龍 鮮魚蔬菜豆腐湯 水果	蒲燒魚片 玉米炒肉末 有機蔬菜 香菇雞湯 水果	炒米粉 金草蛋花湯 水果
下午點心	什錦湯麵	煮玉米	起士核桃麵包、優酪乳	綠豆湯	蘇打餅乾、優酪乳
星期餐別	07/28 星期一	07/29 星期二	07/30 星期三	07/31 星期四	
早上點心	Q 軟葡萄吐司、鮮奶	長豆肉末粥	肉絲麵線	吻仔魚粥	
中午午餐	洋蔥豬柳 炸甜不辣 炒青菜 竹筍肉塊湯 水果	紅燒豆腐 洋蔥炒蛋 清炒綠花椰 蘿蔔香菇湯 水果	咖哩雞肉飯 肉塊蔬菜湯 水果	清蒸鱈魚 螞蟻上樹 有機蔬菜 芹菜魚丸湯 水果	
下午點心	豆花	冰心地瓜、麥茶	小波蘿麵包、優酪乳	水煮蛋、冬瓜茶	