

臺北市士林區蘭雅國民小學附設幼兒園 115 年夏令營菜單

星期餐別	07/06 星期一	07/07 星期二	07/08 星期三	07/09 星期四	07/10 星期五
早上點心	奇亞子乳酪麵包、鮮奶	珍珠丸、豆漿	皮蛋瘦肉粥	銀絲卷、豆漿	肉羹麵
中午午餐	洋葱茄汁里肌 海帶豆干 炒時蔬 蔬菜吻魚湯 鳳梨	油飯 川燙青花菜 蘿蔔香菇湯 香蕉	清蒸鱈魚 螞蟥上樹 有機蔬菜 香菇雞湯 小番茄	什錦炒飯 金茸蛋花湯 蘋果	瓜仔肉燥 清炒花椰菜 炸甜不辣 鮮魚蔬菜豆腐湯 芭樂
下午點心	冰心地瓜、麥茶	蜂蜜芝麻核桃麵包、鮮奶	優格麥片	小菠蘿麵包、鮮奶	海鹽雪燒、燕麥奶
星期餐別	07/13 星期一	07/14 星期二	07/15 星期三	07/16 星期四	07/17 星期五
早上點心	黑麥紅豆核桃麵包、鮮奶	銀絲卷、豆漿	竹筍粥	蛋餅、豆漿	關東煮
中午午餐	蘿蔔燒肉 四季豆 炒小黃瓜甜不辣 薏仁湯 火龍果	什錦炒烏龍 鮮魚蔬菜豆腐湯 芭樂	蒲燒魚片 玉米炒肉末 有機蔬菜 竹筍肉塊湯 鳳梨	義式料理 川燙青花菜 玉米濃湯 蘋果	咖哩雞肉飯 青菜豆腐湯 香吉士
下午點心	煮玉米	起士核桃麵包、優酪乳	冰心地瓜、麥茶	小起士軟法麵包、鮮奶	蘇打餅乾、優酪乳
星期餐別	07/20 星期一	07/21 星期二	07/22 星期三	07/23 星期四	07/24 星期五
早上點心	水果百匯麵包、鮮奶	綜合壽司、味噌湯	雞肉鮮菇粥	台式蘿蔔糕、蔬菜豆腐湯	肉絲麵線
中午午餐	照燒棒腿 小黃瓜炒蝦仁 炒大白菜 蓮藕肉塊湯 香蕉	什錦炒麵 豆皮高麗菜湯 小番茄	烤肉片 蝦仁豆腐 清炒高麗菜 牛蒡湯 西瓜	香菇肉燥 紅燒豆腐 燙秋葵 蔬菜魚丸湯 葡萄	炒米粉 大黃瓜素丸湯 火龍果
下午點心	愛玉	小藍莓麵包、鮮奶	煮玉米	芝麻饅頭、鮮奶	起士貝果、米漿
星期餐別	07/27 星期一	07/28 星期二	07/29 星期三	07/30 星期四	07/31 星期五
早上點心	小燻雞麵包、鮮奶	珍珠丸、豆漿	高麗菜粥、肉鬆	銀絲卷、豆漿	肉羹麵
中午午餐	紅燒豆腐 洋葱炒蛋 清炒綠花椰 蘿蔔香菇湯 鳳梨	香菇蒸蛋 醬拌茄子 馬鈴薯煎餅 青菜豆腐湯 香吉士	筍白筍炒肉絲 蝦仁炒大黃瓜 綠白花椰菜 蔬菜蛋花湯 西瓜	什錦燴飯 蘿蔔湯 蘋果	瓜仔肉燥 紅燒豆腐 燙秋葵 蔬菜魚丸湯 芭樂
下午點心	冰心地瓜、麥茶	小芒果麵包、優酪乳	玉米脆片、鮮奶	豆漿蛋糕捲、鮮奶	蘇打餅乾、優酪乳