



107.7月份營養菜單

CHOCOLATE INTERNATIONAL PRESCHOOL
中心食品營養組製

week 1

7/2(一)	菜肉粥	軟炸里肌 歐姆蛋 紫菜肉絲湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 蕃茄炒蛋	餛飩麵
7/3(二)	杯子蛋糕 牛奶	咖哩雞燴飯 柴魚味噌湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 香酥鮑菇	巧香冬粉
7/4(三)	米粉湯	粉蒸肉丸 五香豆乾 玉米排骨湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 蜜汁素肉	花生豆花
7/5(四)	黑糖饅頭 紅棗茶	蜜汁魚塊 香煎蔥蛋 冬瓜湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 五香素肉	絲瓜麵線
7/6(五)	巧香鹹粥	吉利炒飯 枸杞山藥湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 什錦炒飯	什錦湯麵

week 2

7/9(一)	雞蓉玉米粥	醬爆肉絲 日式蒸蛋 海帶芽湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 醬爆素肉	貢丸麵線
7/10(二)	全麥吐司 牛奶	糖醋魚條 花生麵輪 玉米排骨湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 咖哩燴飯	肉絲麵
7/11(三)	絲瓜麵線	香滷翹腿 玉米三色丁 蕃茄豆腐湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 花生麵輪	綠豆甘藷湯
7/12(四)	奶黃包 米漿	洋蔥肉柳 銀魚炒蛋 冬瓜蛤蜊湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 紅絲炒蛋	魚丸冬粉
7/13(五)	蛋肉粥	肉絲炒麵 柴魚味噌湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 什錦炒麵	什錦板條

week 3

7/16(一)	薏仁麥片粥	三色雞丁 紅k滑蛋 豚骨冬瓜湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 三色素丁	切仔麵
7/17(二)	菠蘿麵包 牛奶	瓜仔肉 炒三絲 海帶芽湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 瓜仔素肉	蘿蔔糕湯
7/18(三)	關東煮	九香魚丁 海帶滷干丁 黃瓜肉骨湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 海帶滷干丁	銀耳蓮子湯
7/19(四)	鮮奶饅頭 豆漿	京醬肉絲 日式蒸蛋 竹筍大骨湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 京醬素肉	巧香米粉湯
7/20(五)	菜肉粥	咖哩雞燴飯 味噌豆腐湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 五香素麵	義大利麵

week 4

7/23(一)	銀魚粥	紅燒肉丁 洋蔥炒蛋 芹菜魚丸湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 蕃茄炒蛋	義式蕃茄麵
7/24(二)	熱狗餐包 牛奶	蠔油雞柳 三色素丁 蕃茄豆腐湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 三色玉米	魚丸冬粉
7/25(三)	香香米苔目	玉米肉丁 紅燒豆腐 海帶味噌湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 紅燒豆腐	桂圓甜粥
7/26(四)	鮮肉包 麥茶	蜜汁魚塊 菜圃蛋 絲瓜湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 梅干素肉	肉燥河粉
7/27(五)	鄉下濃湯	五香炒麵 椒鹽甜條 貢丸湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 五香素麵	蘿蔔糕湯

week 5

7/30(一)	銀魚粥	醬瓜絞肉 洋蔥炒蛋 紫菜肉絲湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 醬瓜素肉	餛飩麵
7/31(二)	橘子虎皮捲 牛奶	洋蔥雞柳 螞蟻上樹 海帶芽湯 新鮮蔬菜 時令水果	素食 螞蟻上樹	貢丸麵線

~ 快樂學習 健康優先 ~