



107.8月份營養菜單

CHOCOLATE INTERNATIONAL PRESCHOOL
中心食品營養組 製

week 1

8/1(三) 蘿蔔糕
麥茶
紅燒魚丁
花生麵筋
竹筍鮮雞湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
蠔油素肉
紅豆紫米粥

8/2(四) 鮮奶饅頭
豆漿
瓜仔肉
玉米炒蛋
薑絲蜆湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
香菇蒸蛋
大滷麵

8/3(五) 瘦肉粥
香滷翅腿
家常豆腐
黃瓜豚骨湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
香炸素排
黑輪綜合湯

week 2

8/6(一) 蛋肉粥
洋芋肉丁
銀魚炒蛋
絲瓜湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
香炒麵腸
肉絲麵

8/7(二) 毛巾捲蛋糕
牛奶
沙茶雞柳
黃瓜魚丸
玉米排骨湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
香滷油豆腐
肉燥米粉

8/8(三) 魚丸冬粉
京醬肉絲
五香豆干
冬瓜湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
玉米炒蛋
綠豆湯

8/9(四) 黑糖饅頭
米漿
香酥魚條
蕃茄炒蛋
豆芽排骨湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
香菇素肉燥
餛飩麵

8/10(五) 排骨糙米粥
菠蘿燒雞
素炒三絲
黃瓜鮮雞湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
蕃茄炒蛋
鮮肉包
紅棗茶

week 3

8/13(一) 麥片小米粥
醬瓜絞肉
紅絲炒蛋
海帶芽湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
醬瓜素肉
肉羹麵線

8/14(二) 蔥花麵包
牛奶
糖醋魚丁
黃瓜魚板
冬瓜大骨湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
三色蛋炒飯
肉絲河粉

8/15(三) 巧香粉絲湯
洋蔥雞柳
毛豆碎肉
玉米大骨湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
素香雞排
椰汁西米露

8/16(四) 奶黃包
豆漿
京醬肉絲
芙蓉蒸蛋
蕃茄豆腐湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
銀牙素肉
香香米苔目

8/17(五) 蘿蔔糕湯
海苔壽司
味噌湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
紅燒豆腐
大滷麵

week 4

8/20(一) 瘦肉粥
香菇肉燥
菜圃蛋
冬瓜排骨湯
新鮮蔬菜
素食
素炒三絲
切仔麵

8/21(二) 鮮奶吐司
牛奶
咖哩雞燴飯
脆炒時蔬
青菜豆腐湯
新鮮水果
素食
素咖哩燴飯
蝦皮冬粉

8/22(三) 米粉湯
粉蒸肉餅
叻仔魚炒蛋
芹菜魚丸湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
巧香豆腐
紅豆湯圓

8/23(四) 鮮肉包
紫菜湯
蜜汁魚塊
家常豆腐
海帶芽湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
素香雞排
蘿蔔糕湯

8/24(五) 菜肉粥
紅燒肉丁
玉米炒蛋
竹筍鮮雞湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
海帶滷干丁
什錦河粉

week 5

8/27(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

8/28(二) 奶油麵包
牛奶
糖醋雞丁
黃瓜燴鮮菇
柴魚味噌湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
蜜汁素肉
香香河粉

8/29(三) 蘿蔔糕
麥茶
醋溜魚片
花生麵輪
山藥湯排骨
新鮮蔬菜
時令水果
素食
菜圃蛋
米苔目甜湯

8/30(四) 鮮奶饅頭
豆漿
醬爆肉絲
蕃茄炒蛋
薑絲蜆湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
沙茶素肉
油豆腐細粉

8/31(五) 雞蓉糙米粥
青江肉絲炒麵
香滷花枝丸
冬瓜排骨湯
新鮮蔬菜
時令水果
素食
什錦炒麵
肉燥米粉

~ 快樂學習 健康優先 ~