



week 1		109.7月份營養菜單		
7/1(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	主食 白米飯	麥片綠豆湯
7/2(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	主食 糙米飯	絲瓜麵線
7/3(五)	巧香鹹粥	吉利炒飯 枸杞山藥湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 白米飯	什錦湯麵
week 2				
7/6(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	主食 白米飯	貢丸麵線
7/7(二)	杯子蛋糕 牛奶	糖醋魚丁 花生麵輪 玉米排骨湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 紫米飯	肉絲麵
7/8(三)	絲瓜麵線	香滷翅腿 玉米三色丁 蕃茄豆腐湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 白米飯	綠豆甘藷湯
7/9(四)	奶黃包 米漿	洋蔥肉柳 銀魚炒蛋 冬瓜排骨湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 糙米飯	魚丸冬粉
7/10(五)	蛋肉粥	肉絲炒麵 柴魚味噌湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 白油麵	什錦板條
week 3				
7/13(一)	薏仁麥片粥	三色雞丁 紅絲滑蛋 豚骨冬瓜湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 白米飯	切仔麵
7/14(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	主食 白米飯	鮮肉包 枸杞茶
7/15(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	主食 白米飯	米苔目甜湯
7/16(四)	鮮奶饅頭 豆漿	京醬肉絲 日式蒸蛋 玉米排骨湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 糙米飯	巧香米粉湯
7/17(五)	菜肉粥	咖哩雞燴飯 味噌豆腐湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 白米飯	義大利麵
week 4				
7/20(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	主食 白米飯	義式蕃茄麵
7/21(二)	鮮奶吐司 牛奶	蠔油雞柳 三色素丁 蕃茄豆腐湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 紫米飯	魚丸冬粉
7/22(三)	米粉湯	玉米肉丁 紅燒豆腐 海帶味噌湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 白米飯	桂圓甜粥
7/23(四)	鮮肉包 麥茶	蜜汁魚塊 菜圍蛋 絲瓜湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 糙米飯	肉燥河粉
7/24(五)	茶葉蛋 麥茶	五香炒麵 椒鹽甜條 貢丸湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 白米飯	蘿蔔糕湯
week 5				
7/27(一)	芋頭肉粥	醬瓜絞肉 洋蔥炒蛋 紫菜肉絲湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 白米飯	餛飩麵
7/28(二)	紅豆麵包 牛奶	洋蔥雞柳 螞蟻上樹 海帶芽湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 紫米飯	貢丸麵線
7/29(三)	蘿蔔糕 麥茶	紅燒魚丁 花生麵筋 蕃茄蛋花湯 新鮮蔬菜 時令水果	主食 白米飯	紅豆紫米粥
7/30(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	主食 糙米飯	大滷麵
7/31(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	主食 白米飯	黑輪綜合湯