



week 1 ✨

113.7月份菜單

7/1(一)	雞蓉玉米粥	醬爆肉絲 日式蒸蛋 海帶芽湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	貢丸麵線
7/2(二)	杯子蛋糕 牛奶	糖醋魚丁 洋芋肉絲 玉米排骨湯 新鮮蔬菜 水果	主食 紫米飯	肉絲麵
7/3(三)	絲瓜麵線	香滷翅腿 玉米肉丁 番茄豆腐湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	綠豆甘藷湯
7/4(四)	奶黃包 米漿	洋蔥肉柳 銀魚炒蛋 冬瓜排骨湯 新鮮蔬菜 水果	主食 糙米飯	魚丸冬粉
7/5(五)	蛋肉粥	肉絲炒麵 柴魚味噌湯 時令水果	主食 白油麵	紅豆湯

week 2 ✨

7/8(三)	薏仁麥片粥	三色雞丁 紅絲滑蛋 豚骨冬瓜湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	切仔麵
7/9(二)	菠蘿麵包 牛奶	瓜仔肉 炒三絲 海帶芽湯 新鮮蔬菜 水果	主食 紫米飯	蘿蔔糕湯
7/10(三)	關東煮	九香魚丁 海帶滷干丁 黃瓜肉骨湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	米苔目甜湯
7/11(四)	鮮奶饅頭 豆漿	京醬肉絲 日式蒸蛋 玉米排骨湯 新鮮蔬菜 水果	主食 糙米飯	巧香米粉湯
7/12(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 3 ✨

7/15(一)	銀魚粥	紅燒肉丁 洋蔥炒蛋 芹菜魚丸湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	義式番茄麵
7/16(二)	鮮奶吐司 牛奶	蠔油雞柳 三色素丁 番茄豆腐湯 新鮮蔬菜 水果	主食 紫米飯	魚丸冬粉
7/17(三)	蘿蔔糕湯	玉米肉丁 紅燒豆腐 海帶味噌湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	桂圓甜粥
7/18(四)	鮮肉包 麥茶	蜜汁魚塊 菜圃蛋 絲瓜湯 新鮮蔬菜 水果	主食 糙米飯	肉燥河粉
7/19(五)	玉米濃湯	五香炒麵 椒鹽甜條 貢丸湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	蘿蔔糕湯

week 4 ✨

7/22(一)	巧香鹹粥	醬瓜絞肉 香煎蔥蛋 紫菜肉絲湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	餛飩麵
7/23(二)	紅豆麵包 牛奶	洋蔥雞柳 螞蟻上樹 海帶芽湯 新鮮蔬菜 水果	主食 紫米飯	貢丸麵線
7/24(三)	青菜豆腐羹	紅燒魚丁 花生麵筋 番茄蛋花湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	紅豆紫米粥
7/25(四)	鮮奶饅頭 豆漿	瓜仔肉 玉米炒蛋 薑絲蜆湯 新鮮蔬菜 水果	主食 糙米飯	大滷麵
7/26(五)	瘦肉粥	香滷翅腿 家常豆腐 黃瓜豚骨湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	黑輪綜合湯

week 3 ✨

7/29(一)	絲瓜麵線	沙茶肉柳 日式蒸蛋 豚骨冬瓜湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	肉絲板條
7/30(二)	全麥吐司 牛奶	沙茶雞柳 黃瓜魚丸 玉米排骨湯 新鮮蔬菜 水果	主食 紫米飯	肉燥米粉
7/31(三)	山藥薏仁粥	京醬肉絲 五香豆干 冬瓜湯 新鮮蔬菜 水果	主食 白米飯	綠豆湯

*本菜單經專業營養師審核，食材採用三章一Q可溯源食材，禁用萊豬及日本核食。

快樂學習 健康優先