** 臺南市私立活水樹谷幼兒園109年7月份菜單**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第22週** | **6/29(一)** | **6/30(二)** | **7/1(三)** | **7/2(四)** | **7/3(五)** |
| **早 餐**  **08:00-08:40** | **紅豆包、豆漿** | **肉末蔬菜粥** | **玉米脆片牛奶** | **芹菜黑輪湯** | **小餐包、米漿** |
| **午 餐**  **11:00-11:40** | **義大利麵**  **玉米濃湯** | **糙米飯、炸豬排、油豆腐燒肉、炒油菜** | **白飯、京醬肉絲、三色蛋、青江菜** | **麥片飯、蠔油雞丁、毛豆炒豆干丁、炒高麗菜** | **水餃** |
| **黃瓜丸子湯、** | **雙色蘿蔔湯** | **味增豆腐湯** | **酸辣湯** |
| **食 材** | **豬肉、蘑菇、玉米、紅蘿蔔、青豆仁、番茄** | **糙米、豬肉、油豆腐、油菜、大黃瓜、貢丸** | **肉絲、洋蔥、雞、鴨皮蛋、青江菜、紅白蘿蔔、排骨** | **黑瓜、豬肉、毛豆、紅蘿蔔、豆腐、海芽、高麗菜** | **高麗菜、豬肉、筍絲、木耳、紅蘿蔔、豆腐** |
| **水 果** | **芒果** | **西瓜** | **芭樂** | **鳳梨** | **芭樂** |
| **點 心**  **14:10-15:00** | **雞蛋布丁** | **慶生蛋糕**  **LP33優酪乳** | **馬拉糕、黑豆水** | **檸檬冬瓜山粉圓** | **紫米紅豆湯** |
| **晚 餐**  **17:00-17:40** | **番茄蛋炒飯**  **美味鮮菇湯** | **咖哩飯**  **青菜蛋花湯** | **薏仁飯、梅干扣肉、玉米炒蛋、炒豆芽菜芹香魚丸湯** | **南瓜蔬菜粥** | **日式烏龍麵** |
| **食 材** | **番茄、蛋、洋蔥、豬肉、香菇、玉米、紅蘿蔔** | **馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、小白菜、蛋、豬肉** | **薏仁、豬肉、梅干、玉米、韭菜、豆芽菜、芹菜** | **南瓜、金針菇、香菇、木耳、豬肉、紅蘿蔔** | **高麗菜、豬肉、紅蘿蔔、玉米、海芽、豬肉** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第23週** | **7/6(一)** | **7/7(二)** | **7/8(三)** | **7/9(四)** | **7/10(五)** |
| **早 餐**  **8:00-8:40** | **小蛋糕、豆漿** | **銀絲卷、牛奶** | **白菜雲吞湯** | **鍋燒雞絲麵** | **雞蛋饅頭**  **五穀奶** |
| **午 餐**  **11:00-11:40** | **皮蛋瘦肉粥** | **糙米飯、紅燒肉片、醣醋甜不辣、青江菜** | **白飯、肉燥滷蛋、韭菜炒豆干、炒油菜** | **薏仁飯、香菇肉燥、紅蘿蔔炒蛋、炒高麗菜** | **起司香雞堡**  **地瓜球** |
| **南瓜蔬菜湯** | **香菇雞湯** | **紫菜湯** | **蔬菜濃湯** |
| **食 材** | **豬肉、高麗菜、香菇、皮蛋、玉米、紅蘿蔔、海芽** | **糙米、豬肉、冬瓜、甜不辣、韭菜、蛤蜊** | **豬肉、蛋、雞肉、韭菜、豆干、油菜、香菇、枸杞** | **肉燥、香菇、雞蛋、高麗菜、紅蘿蔔、豬肉、** | **起司片、雞肉、馬鈴薯、小黃瓜、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、洋蔥** |
| **水 果** | **芒果** | **芭樂** | **鳳梨** | **西瓜** | **紅心芭樂** |
| **點 心**  **14:10-15:00** | **叉燒包、麥茶** | **關東煮** | **仙草甜湯** | **甜甜圈**  **冬瓜茶** | **烤地瓜**  **蜜茶** |
| **晚 餐**  **17:00-17:40** | **泰式炒飯**  **薑絲蛤蜊湯** | **台南米糕**  **貢丸湯** | **白飯、香酥柳葉魚、茄汁豆包、炒高麗菜青菜豆腐湯** | **滑蛋蔬菜粥** | **客家米苔目** |
| **食 材** | **豬肉、蛋、洋蔥、鳳梨、紅蘿蔔、青豆仁薑絲、蛤蜊** | **香菇、肉鬆、小黃瓜、貢丸** | **柳葉魚、豆腐、薏仁、豬肉、蛋、紅蘿蔔、青豆仁、** | **豬肉、雞蛋、高麗菜、金針菇、香菇、紅蘿蔔** | **豬肉、高麗菜、小白菜、米苔目** |

** 臺南市私立活水樹谷幼兒園109年7月份菜單**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第24週** | **7/13(一)** | **7/14(二)** | **7/15(三)** | **7/16(四)** | **7/17(五)** |
| **早 餐**  **8:00-8:40** | **奶皇包、豆漿** | **小米粥** | **雙色吐司**  **牛奶** | **鮮奶饅頭**  **米漿** | **滑蛋麵線** |
| **午 餐**  **11:00-11:40** | **肉鬆廣東粥** | **糙米飯、古早味肉燥、玉米炒蛋、炒高麗菜** | **小米飯、洋芋雞丁、番茄炒豆腐、炒青江菜** | **白飯、肉燥豆皮、炒三絲、炒油菜** | **台南米糕** |
| **白玉蘿蔔湯** | **金針排骨湯** | **黃金蜆湯** | **羅宋湯** |
| **食 材** | **豬肉、肉鬆、高麗菜、玉米、海芽、金針菇、秀珍菇** | **糙米、絞肉、蛋、紅蘿蔔、白蘿蔔、玉米、高麗菜** | **雞肉、馬鈴薯、雞蛋、豬肉、番茄、豆腐、青江菜、金針** | **豬肉、豆皮、木耳、筍絲、紅蘿蔔、油菜、蜆仔** | **豬肉、肉鬆、貢丸、小黃瓜、馬鈴薯、高麗菜、西芹、蕃茄、** |
| **水 果** | **芭樂** | **西瓜** | **鳳梨** | **蘋果** | **芭樂** |
| **點 心**  **14:10-15:00** | **銅鑼燒**  **檸檬水** | **綠豆薏仁湯** | **茶葉蛋、決明子** | **脆皮雞蛋糕**  **麥茶** | **檸檬愛玉** |
| **晚 餐**  **17:00-17:40** | **麻婆豆腐燴飯、枸杞雞湯** | **什錦湯拌飯** | **麥片飯、紅燒肉片、涼拌木耳、炒油菜、海芽蛋花湯** | **古早味蔬菜粥** | **什錦雞絲麵** |
| **食 材** | **豬肉、豆腐、紅蘿蔔、玉米、青豆仁、枸杞、雞肉** | **豬肉、高麗菜、洋蔥、雞蛋、木耳、排骨、玉米、香菇** | **豬肉、木耳、豆芽菜、紅蘿蔔、芹菜、油菜、海芽、雞蛋** | **肉鬆、絞肉、玉米、海芽、高麗菜** | **豬肉、高麗菜、紅蘿蔔、金針菇、秀珍菇、小白菜** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **第25週** | **7/20(一)** | **7/21(二)** | **7/22(三)** | **7/23(四)** | **7/25(五)** |
| **早 餐**  **8:00-8:40** | **黑糖饅頭**  **豆漿** | **肉鬆地瓜粥** | **玉兔包、牛奶** | **翡翠肉羹湯** | **小餐包**  **五穀奶** |
| **午 餐**  **11:00-11:40** | **香甜咖哩飯** | **白飯、南瓜肉燥、涼拌鳳梨木耳、青江菜** | **糙米飯、唐揚雞、打拋豬、炒豆芽** | **麥片飯、瓜仔肉燥、青蔥炒蛋、炒油菜** | **什錦炒飯** |
| **山藥排骨湯** | **冬瓜排骨** | **紫菜蛋花湯** | **海芽蔬菜湯** | **芹香魚丸湯** |
| **食 材** | **豬肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、山藥** | **豬肉、南瓜、鳳梨、木耳、紅蘿蔔、冬瓜、青江菜** | **豬肉、雞肉、洋蔥、番茄、九層塔、豆芽菜、韭菜、紫菜、蛋** | **雞肉、蛋、蔥、洋蔥、油菜、海芽、高麗菜** | **豬肉、蛋、玉米、洋蔥、芹菜、魚丸** |
| **水 果** | **芭樂** | **哈密瓜** | **鳳梨** | **鳳梨** | **芒果** |
| **點 心**  **14:10-15:00** | **棒棒腿**  **蜜茶** | **小牛角**  **黑豆水** | **黑糖西米露** | **台式馬卡龍、檸檬水** | **玉米濃湯** |
| **晚 餐**  **17:00-17:40** | **香菇肉羹飯** | **鮪魚玉米炒飯、貢丸湯** | **白飯、三杯雞、田園三色、炒油菜、味增湯** | **滷味拌飯、炒高麗菜、蔬菜豆腐湯** | **鍋燒意麵** |
| **食 材** | **豬肉、高麗菜、香菇、紅蘿蔔、筍絲、肉羹** | **鮪魚、絞肉、玉米、蛋、貢丸** | **雞肉、九層塔、玉米、紅蘿蔔、小黃瓜、油菜、豆腐、海芽** | **豬肉、豆干、海帶、百頁豆腐、玉米筍、豆皮、高麗菜、紅羅蔔** | **豬肉片、高麗菜、金針菇、袖珍菇、魚板** |