

財團法人國家衛生研究院附設苗栗縣私立幼兒園 109年07月菜單



廚工：陳傳國

		早點心			午餐						午點心	
日期	週	主食	副食	副食	主菜	副菜一	副菜二	副菜三	湯	水果	主食	副食
7/1	三	蒸餃	米漿		養生飯+朴菜滷肉	花生麵筋	扁蒲魚丸	青菜	豆芽海芽湯	水果	茶葉蛋	枸杞紅棗茶 (原味無糖)
7/2	四	竹筍肉末粥	蔬菜煎蛋	青菜	紅燒雞肉	紅蘿蔔炒蛋	京醬豆腸	青菜	朴菜筍絲湯	水果	肉羹麵線	
7/3	五	蘿蔔糕	無糖豆漿		台式炒麵	清蒸魚片	香酥龍鳳腿	青菜	銀蘿貢丸湯	水果	賽門甜不辣	紫米露
7/6	一	起司蛋餅	無糖豆漿		木耳燒肉	魚香豆腐	白花蝦球	青菜	玉米濃湯	水果	綠豆小米QQ湯	
7/7	二	花生吐司	鮮奶		香滷雞腿	花瓜彩菇	蘿蔔麵輪	青菜	味噌豆腐湯	水果	餛飩麵湯	
7/8	三	蔥抓餅	無糖豆漿		養生飯+香酥蝦排	老蛋燒	青花菇菇	青菜	薑絲冬瓜湯	水果	小蛋糕	麥茶(無糖)
7/9	四	刈包夾蛋	米漿		肉絲炒飯	三杯素肚	肉醬洋芋	青菜	竹筍大骨湯	水果	鹹蘿蔔糕湯	
7/10	五	糙米粥	蔥炒蛋	青菜	水餃	蕃茄玉菜	豆薯培根	青菜	蘿蔔湯	水果	壽司	味噌湯
7/13	一	小籠包	無糖豆漿		蔥爆肉絲	什錦炒蛋	毛豆干丁	青菜	白菜粉絲湯	水果	關東煮	
7/14	二	蛋餅	牛奶		養生飯+蒸魚片	培根三色	沙茶寬粉	青菜	紫菜蛋花湯	水果	甜甜圈(無糖粉)	小米綠豆湯
7/15	三	南瓜豬肉粥	紅燒麵輪	青菜	義大利肉醬麵	枸杞蒸蛋	照燒甜不辣條	青菜	三絲湯	水果	芝麻包	冬瓜QQ
7/16	四	豬肉餡餅	米漿		香菇燉雞	白菜滷	葡香地瓜	青菜	蘿蔔素絲湯	水果	客家粿仔條	
7/17	五	漢堡	無糖豆漿		芝麻煎肉排	滷蛋	木須鳳梨	青菜	洋芋肉茸湯	水果	水煮玉米	椰漿西米露
7/20	一	蔥抓餅	米漿		梅干滷肉	青花鮑菇	滷味	青菜	紫菜丸片湯	水果	紅豆紫米粥	
7/21	二	蔬菜炒麵	菜脯蛋	青菜	蔥爆豬柳	胡瓜蝦球	玉米雞茸	青菜	香菇雞湯	水果	高麗菜包	花豆麥片
7/22	三	芝麻包	牛奶		茄汁燴雞柳	糖醋百頁	小瓜彩椒	青菜	青菜蛋花湯	水果	鹹米苔目湯	
7/23	四	巧克力吐司	無糖豆漿		香煎肉排	咖哩花椰	蕃茄油腐	青菜	朴菜粉絲湯	水果	水煎包	珍珠甜湯
7/24	五	河粉蛋餅	米漿		養生飯+薑燒豬肉	木須綠瓜	金菇海芽	青菜	玉米豆腐湯	水果	日式拉麵	
7/27	一	蛋餅	無糖豆漿		台式炒麵	清蒸魚片	朴菜筍干	青菜	蔬菜海味湯	水果	小肉包	仙草蜜
7/28	二	黑糖饅頭	米漿		南瓜燒肉	香滷海帶	毛豆干丁	青菜	玉米蛋花湯	水果	味噌烏龍麵	
7/29	三	(草莓)大亨堡	牛奶		芝麻雞腿	女婿蛋	黃瓜香菇	青菜	酸菜豬血湯	水果	烤地瓜	綠豆QQ
7/30	四	芙蓉鮮菇粥	肉鬆	青菜	香煎魚	螞蟻上樹	滷白菜	青菜	紫菜蛋花湯	水果	蔥油派	冬瓜茶
7/31	五	鍋貼	無糖豆漿		蔥爆雞肉	紅棗番薯	白花熱狗	青菜	冬瓜排骨湯	水果	紫米珍珠丸	愛玉甜湯