

臺北市南港國小附設幼兒園 115 年 7 月份暑假班餐點表

日期		早 點	中 餐	午 點
7/6	一	鹹奶油餐包	香菇肉羹湯飯＋彩蔬什菇＋清炒高麗菜＋紅蘿蔔炒蛋 (肉羹、生香菇、大白菜、紅蘿蔔、雞蛋)(紅椒、花椰菜、蘑菇)	茶葉蛋+麥茶
7/7	二	燒賣	糙米飯＋瓜仔肉燥＋滑嫩蒸蛋＋蕻菜＋大黃瓜湯 (豬絞肉、脆瓜、乾香菇)(雞蛋)(大黃瓜、小湯排)	什錦水果
7/8	三	水果＋鮮奶	什錦蛋炒飯＋滷翅小腿＋炒小白菜＋海帶芽蛋花湯 (豬絞肉、雞蛋、三色豆)(翅小腿)(小白菜)(紫菜、雞蛋)	手撕奶香包
7/9	四	蘿蔔糕湯	茄汁肉醬義大利麵+雞塊＋甘藍＋蛤蜊湯 (貝殼麵、豬絞肉、番茄、蘑菇)(蝦捲)(蛤蜊)	紅豆湯
7/10	五	玉米肉茸粥	白飯＋沙茶肉絲＋番茄炒蛋＋莧菜＋蘿蔔排骨湯 (豬肉絲)(雞蛋、番茄)(白蘿蔔、小湯排)	白吐司
7/13	一	煎蛋吐司捲 ＋豆漿	白飯＋蔥爆肉片＋綜合滷味＋時令青菜＋大滷湯 (豬肉片、紅蘿蔔)(小四方豆干、海帶結、鵪鶉蛋)(青江菜)(竹筍、黑木耳、金針菇)	水煮玉米
7/14	二	肉包	什錦炒麵＋青蔥炒蛋＋有機青菜＋山藥養生湯 (油麵、紅蘿蔔、香菇、豬肉絲)(雞蛋)(山藥、胛排、高麗菜、蝦仁)	什錦水果
7/15	三	水果＋鮮奶	白飯＋蔥香肉燥＋滷蛋＋時令青菜＋香菇脆筍湯 (豬絞肉)(雞蛋)(蚵白菜)(生香菇、竹筍去殼)	花生豆花
7/16	四	榨菜肉絲麵	白飯＋咖哩雞肉＋香酥柳葉魚＋有機青菜＋什菇蛋花湯 (去骨雞腿丁、馬鈴薯、紅蘿蔔)(柳葉魚)(雞蛋、黑珍珠菇、白精靈菇、胛排)	鮮奶仙草蜜
7/17	五	香菇高麗菜 鹹肉粥	糙米飯＋滷雞腿＋白菜滷＋時令青菜＋冬瓜小排湯 (棒棒腿)(大白菜、生香菇、紅蘿蔔、雞蛋)(空心菜)(冬瓜)	迷你愛玉
7/20	一	芝麻包＋豆 漿	台式炒米粉＋蒜泥肉片＋青江菜＋魚丸湯 (米粉、生香菇、高麗菜、紅蘿蔔、梅豬絞肉)(梅花豬肉片)(魚丸、芹菜)	香菇燒賣
7/21	二	肉羹麵	白飯＋野菇雞茸＋芹菜干絲＋有機青菜＋玉米蛋花湯 (雞絞肉、鮑鮑菇、木耳、玉米粒)(粗干絲、芹菜去葉)(玉米粒、雞蛋)	什錦水果
7/22	三	水果＋鮮奶	蔥香肉絲蛋炒飯＋玉筍花椰＋時令青菜＋三絲湯 (雞蛋、梅肉絲)(玉米筍、花椰菜)(蚵白菜)(黃豆芽、木耳、金針菇)	起司麵包
7/23	四	地瓜	白飯＋燒肉肉片＋小黃瓜炒甜不辣＋有機青菜＋青菜豆腐湯 (梅花豬肉片)(小黃瓜、甜不辣)(小白菜、豆腐)	綠豆薏仁
7/24	五	吻仔魚蛋花 粥	味增湯麵＋滷豆腐＋什菇炒蛋＋時令青菜 (烏龍麵、梅花肉片、高麗菜、魚板、鴻禧菇)(板豆腐)(雞蛋、金針菇、秀珍菇)(高麗菜)	雞蛋布丁
7/27	一	奶黃包	蛋炒飯＋蔥燒鯛魚片＋時令青菜＋黃瓜大骨湯 (高麗菜、生香菇、紅蘿蔔、雞蛋)(鯛魚片)(空心菜)(大黃瓜、胛排)	客家米苔目 湯
7/28	二	蘿蔔糕湯	糙米飯＋洋蔥炒豬肉絲＋紅蘿蔔炒蛋＋有機青菜＋冬瓜小排湯 (豬肉絲)(雞蛋、紅蘿蔔)(冬瓜、小湯排)	什錦水果
7/29	三	水果＋鮮奶	白飯＋彩椒雞丁＋毛豆炒蛋＋時令青菜＋筍片排骨湯 (雞腿肉丁、紅椒、黃椒)(毛豆、蛋)(蚵白菜)(竹筍去殼、胛排)	藍莓起司 麵包
7/30	四	關東煮	麥片飯＋蘿蔔燒肉＋玉米蒸蛋＋有機青菜＋味增豆腐湯 (白蘿蔔、梅花豬肉丁)(雞蛋、玉米粒)(豆腐)	黑糖地瓜湯
7/31	五	芋頭鹹粥	木須肉絲炒麵＋清炒花椰＋時令青菜+黑輪湯 (油麵、豬肉絲、黑木耳、雞蛋)(花椰菜、綠花椰)(高麗菜)	脆片奶酪

*餐點內容將視實際情形彈性調整 *每日皆附水果一份 週二下午點心提供水果兩份
*如幼生有過敏原食材(甲殼類、芒果、花生、牛奶和羊奶、蛋、堅果、芝麻、大豆、魚、含
麩質穀物及其製品等)
請家長通知導師特別留意，謝謝您！