

屏榮托嬰中心 113 學期第 2 學期餐點食譜

7 月份餐單

日期	星期	6~12 個月	1 歲~2 歲		
		午 餐	早 點	午 餐	午 點
7/01	二	菱角排骨粥 時令水果	鮮奶麵包 豆漿	五穀飯 旗魚 洋蔥豬肉絲 豆薯雞蛋 季節時蔬 菱角排骨湯 時令水果	銀耳綠豆湯
7/02	三	山藥排骨粥 時令水果	鮮奶吐司 豆漿	南瓜飯 豬肉切片 甜豆鮮菇 季節時蔬 山藥排骨湯 時令水果	手工豆花
7/03	四	杏包菇雞肉粥 時令水果	全麥麵包 豆漿	白飯 杏包菇雞肉 魷魚芹菜豆腐 季節時蔬 雞蛋海芽湯 時令水果	地瓜湯
7/04	五	南瓜高麗菜碎豬 肉粥 時令水果	喜瑞爾 鮮奶	南瓜高麗菜豬肉粥 雞蛋 時令水果	蘇打餅
7/07	一	旗魚.透抽.蚵 仔.高麗菜.豬肉 粥 時令水果	高麗菜包 豆漿	白蝦.梅花肉片.鮮蚵. 小卷意麵 時令水果	紅豆小米粥
7/08	二	香菇碎豬肉粥 時令水果	蕎麥麵包 豆漿	燕麥飯 洋蔥雞丁 肉末四季豆 季節時蔬 金針筍絲湯 時令水果	水煮蛋
7/09	三	黃瓜高麗菜粥 時令水果	泉脈吐司 豆漿	白飯 魚片 豆薯雞蛋 黃瓜高麗菜 鮮菇雞絲湯 時令水果	仙草蜜

7/10	四	海節豆腐粥 時令水果	鮮奶小餐包 豆漿	糙米飯 豬肉 芹菜三絲 季節時蔬 海節豆腐湯 時令水果	地瓜湯
7/11	五	鮭魚粥 時令水果	地瓜粥 蔥花雞蛋	鮭魚炒飯 青菜豆腐湯 時令水果	綠豆湯
7/14	一	冬瓜文蛤粥 時令水果	高麗菜豬肉水餃 豆漿	碎豬肉麵 雞蛋 冬瓜文蛤湯 時令水果	玉米湯
7/15	二	紅蘿蔔雞蛋粥 時令水果	白吐司 豆漿	白飯 棒棒腿 三色蛋 季節時蔬 香菇鳳梨雞湯 時令水果	蒸地瓜
7/16	三	鮮菇木耳肉絲 粥 時令水果	鮮奶麵包 鮮奶	五穀飯 鮮菇木耳肉絲 豆腐 季節時蔬 蘿蔔玉米湯 時令水果	肉絲青菜湯
7/17	四	黃金地瓜粥 時令水果	燕麥麵包 豆漿	地瓜飯 魚片 雙色花菜 季節時蔬 洋蔥. 胡蘿蔔. 馬鈴薯. 蕃茄湯	薏仁甜湯
7/18	五	海節排骨粥 時令水果	南瓜饅頭 豆漿	豬肉絲雞蛋飯 海節排骨湯 時令水果	米苔目湯
7/21	一	什錦粥 時令水果	雞蛋餅 豆漿	胡蘿蔔. 韭菜. 豬肉絲 蝦仁. 洋蔥. 香菇. 銀芽 河粉 滷蛋 時令水果	蘿蔔糕湯
7/22	二	蓮藕排骨粥 時令水果	虎皮蛋糕 豆漿	五穀飯 杏鮑菇蘿蔔燉肉 洋菇甜豆 季節時蔬 蓮藕排骨湯 時令水果	綠豆湯

7/23	三	玉筍鮮菇粥 時令水果	鮮奶麵包 豆漿	白飯 香菇肉燥 滷蛋 玉筍鮮菇湯 時令水果	芋頭湯
7/24	四	魚片豆腐粥 時令水果	全麥吐司 鮮奶	紅藜飯 棒棒腿 大白菜 季節時蔬 魚片豆腐湯 時令水果	紅豆湯
7/25	五	蘿蔔魚片粥 時令水果	芋頭饅頭 豆漿	雞蛋.鳳梨丁.三色豆.青 蔥花.豬肉絲飯 蘿蔔魚片湯 時令水果	南瓜湯
7/28	一	玉米雞肉粥 時令水果	蘿波糕 豆漿	玉米菠菜雞蛋飯 冬瓜排骨湯 時令水果	綠豆甜湯
7/29	二	吻仔魚莧菜粥 時令水果	蕎麥吐司 豆漿	白飯 水煮豬肉片 番茄蛋 季節時蔬 吻仔魚莧菜湯 時令水果	手工豆花
7/30	三	豬肉高麗菜粥	鮮奶麵包 鮮奶	豬肉高麗菜.豬肉韭菜. 豬肉玉米水餃 香菇雞湯 時令水果	薏仁湯
7/31	四	停課	停課	停課	停課

1. 餐點表為循環菜單。
2. 餐點表內容有時會因蔬菜時令及節慶可能做更改菜單。
3. 每日食材皆當日烹煮與採購，確保幼兒食用上之安全性。
4. 園內一律使用國產豬肉及食材。