

屏榮托嬰中心 114 學年度第 2 學期

7 月份餐點食譜

日期	星期	6~12 個月	1 歲~2 歲		
		午餐(副食品)	早 點	午 餐	午 點
7/01	三	蔬菜粥	鮮奶吐司 豆漿	白飯 彩椒豬肉片 豆皮 季節時蔬 鮮菇湯	季節水果
7/02	四	白蘿蔔玉米粥	羅宋麵包 鮮奶	白飯 鮮菇雞肉 洋蔥雞蛋 季節時蔬 白蘿蔔玉米湯 水果	糯米粥
7/03	五	冬瓜文蛤粥	黑糖饅頭 決明子茶	高麗菜玉米肉絲飯 冬瓜文蛤湯	季節水果
7/06	一	紅蘿蔔粥	葡萄乾饅頭 豆漿	什錦河粉 (豬肉絲、高麗菜、木耳、紅蘿蔔、 河粉) 鮮菇豬肉絲湯 時令水果	綠豆湯
7/07	二	蘿蔔排骨粥	虎皮蛋糕 決明子茶	五穀飯 清燉豬肉 番茄炒蛋 季節時蔬 蘿蔔排骨湯 時令水果	紫米粥
7/08	三	鮮菇排骨粥	鮮奶麵包 豆漿	五穀飯 魚片(虱目魚柳) 洋蔥炒蛋 季節時蔬 鮮菇排骨湯 水果	紅豆湯
7/09	四	雞蛋雞肉粥	蛋糕捲 麥茶	白飯 彩椒豬肉片 蘿蔔絲炒杏菇 季節時蔬 雞蛋海芽湯	季節水果

7/10	五	蔬菜粥	喜瑞爾 鮮奶	白飯 什錦肉羹湯 (高麗菜.洋蔥.紅蘿蔔.豬肉絲)	季節水果
7/13	一	紅蘿蔔粥	蘿蔔糕 豆漿	鍋燒麵 (高麗菜.豬肉絲.紅蘿蔔.雞蛋.麵條) 水果	南瓜湯
7/14	二	金針菇雞肉粥	鮮奶吐司 麥茶	燕麥飯 洋蔥雞丁 大白菜 季節時蔬 金針菇肉絲湯 水果	水煮蛋
7/15	三	南瓜粥	葡萄乾捲 豆漿	白飯 香菇肉燥(豬肉) 豆腐湯 季節時蔬 水果	小米粥
7/16	四	蔬菜五穀粥	鹹可頌麵包 鮮奶	五穀飯 紅白蘿蔔燉雞肉 三絲(芹菜、木耳、紅蘿蔔) 季節時蔬 排骨湯 水果	地瓜綠豆湯
7/17	五	雞蛋粥	白粥 蔥花蛋	蛋炒飯 豆腐 山藥排骨湯	季節水果
7/20	一	胡瓜鮮菇粥	三角饅頭 豆漿	什錦乾麵 (高麗菜、豬肉絲、紅蘿蔔絲、豆芽菜、麵條) 胡瓜鮮菇湯 時令水果	薏仁湯
7/21	二	雞肉蔬菜粥	鮮奶麵包 決明子茶	白飯 馬鈴薯豬肉 蔬菜雞蛋 季節時蔬 香菇雞湯 時令水果	蒸地瓜
7/22	三	南瓜粥	全麥吐司 鮮奶	南瓜飯 魚片 鮮菇玉米筍 季節時蔬 大黃瓜排骨湯	季節水果

7/23	四	蔬菜粥	蛋糕捲 麥茶	白飯 洋蔥豬肉 木耳甜豆 季節時蔬 羅宋蔬菜湯 水果	雞蛋豆腐湯
7/24	五	洋蔥紅蘿蔔粥	南瓜饅頭 豆漿	什錦版條湯 (高麗菜、豬肉絲、豆芽菜、紅蘿蔔、 洋蔥、版條)	季節水果
7/27	一	豬肉末粥	蘿蔔糕 豆漿	日式烏龍拉麵 (高麗菜、豬肉絲、木耳、胡蘿蔔、 烏龍麵) 水果	紅豆薏仁湯
7/28	二	蔬菜粥	全麥吐司 決明子茶	五穀飯 杏鮑菇蘿蔔豬肉 豆薯蛋 季節時蔬 蓮藕排骨湯 水果	綠豆湯
7/29	三	虱目魚粥	鮮奶吐司 豆漿	燕麥飯 清蒸魚片 四季豆 季節時蔬 莧菜湯 水果	甜蒸玉米
7/30	四	豆腐粥	全麥麵包 鮮奶	糙米飯 豬肉片 鮮菇玉米筍 季節時蔬 豆腐湯 水果	紅豆湯
7/31	五	大掃除停課	大掃除停課	大掃除停課	大掃除停課

1. 餐點表內容有時會因蔬菜時令及節慶可能做更改菜單。
2. 每日食材皆當日烹煮與採購，確保幼兒食用上之安全性。
3. 園內一律使用國產豬肉及食材。
4. 副食品供應對象為《已進入粥品階段之6個月以上寶寶》。  
(寶寶由泥狀食物轉換至粥品期間，須由家長先於家中進行餵食與適應，確認已能接受粥品，且無過敏或其他不適反應後，再由中心提供副食品服務)。
5. 依寶寶個別發展情形，評估其咀嚼與吞嚥能力，適時調整餐點樣態，以確保幼兒安全進食並獲得適當營養攝取。