



新北市漢翔非營利幼兒園(委託財團法人三之三生命教育基金會辦理) 7月份菜單

日期	早 點	午	餐			午	點	餐點類別檢核表			
			主食	主菜	副菜一			副菜二	湯	全穀根莖類	豆魚肉蛋類
1	銀絲卷、麥芽牛奶	什錦炒麵、有機蔬菜、海鮮濃湯					仙草蜜	✓	✓	✓	✓
2	芋頭包、牛奶	糙白米飯	紅燒雞腿	勳雞蒸蛋	季節時蔬	珍菇三絲湯	鍋燒麵	✓	✓	✓	✓
3	肉鬆吐司、豆漿	糙白米飯	蔥爆肉片	三色炒蛋	季節時蔬	香菇雞湯	燒賣	✓	✓	✓	✓
4	椰子吐司、優酪乳	糙白米飯	打拋肉	花生麵筋	季節時蔬	蓮藕排骨湯	烤地瓜	✓	✓	✓	✓
5	玉米脆片、鮮奶	番茄蛋麵、時令季節時蔬					起司饅頭	✓	✓	✓	✓
8	菠蘿吐司、燕麥飲	炸醬麵、貢丸湯					八寶粥	✓	✓	✓	✓
9	玉米脆片、牛奶	糙白米飯	樹子蒸魚	韭花炒黑輪	季節時蔬	菱角排骨湯	雞絲麵	✓	✓	✓	✓
10	芋頭包、豆漿	糙白米飯	醬燒雞腿	蒸蛋	有機蔬菜	竹筍排骨湯	豆花	✓	✓	✓	✓
11	起司吐司、鮮奶	糙白米飯	蒼蠅頭	炒杏鮑菇	季節時蔬	羅宋湯	慶生會	✓	✓	✓	✓
12	小餐包、薏仁漿	水餃、有機蔬菜、蔬菜湯					鬆餅	✓	✓	✓	✓
15	奶皇包、豆漿	海鮮炒烏龍麵、季節時蔬、淡水魚丸湯					鹹粥	✓	✓	✓	✓
16	小餐包、麥芽牛奶	糙白米飯	紅燒肉	魚板蒸蛋	季節時蔬	香菇雞湯	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
17	鮮果穀片、鮮奶	糙白米飯	花生吻仔魚	炒甜不辣	季節時蔬	蓮藕排骨湯	小餡餅	✓	✓	✓	✓
18	肉鬆吐司、豆漿	糙白米飯	瓜仔肉燥	客家小炒	季節時蔬	青木瓜排骨湯	布丁	✓	✓	✓	✓
19	黑糖饅頭、燕麥飲	義大利通心麵、有機蔬菜、玉米濃湯					珍珠丸子	✓	✓	✓	✓
22	火腿吐司、黑豆奶	酸辣湯麵、季節時蔬、蘿蔔排骨湯					包子	✓	✓	✓	✓
23	原味脆片、鮮奶	糙白米飯	紅燒雞腿	節瓜炒丸子	有機蔬菜	美味鮮菇湯	餡餅				
24	小餐包、糙米漿	美味水餃、有機蔬菜、三絲丸子					鬆餅				
7/25-7/31 全園消毒日											

當季水果

