



新北市桃子腳非營利幼兒園（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	水果	午 餐					午 點	餐點類別檢核表			
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯		全穀雜糧類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
1	原味穀片、鮮奶	當季水果	糙白米飯	馬鈴薯燉肉	黃瓜炒甜不辣	有機蔬菜	馬鈴薯玉米湯	鹹粥	✓	✓	✓	✓
2	草莓吐司、燕麥奶	當季水果	糙白米飯	橙汁魚片	客家小炒	有機蔬菜	香菇雞湯	仙草蜜	✓	✓	✓	✓
3	奶皇包、黑豆奶	當季水果	糙白米飯	洋蔥雞柳	木須炒蛋	有機蔬菜	番茄羅宋湯	高纖蔬菜粥	✓	✓	✓	✓
4	銀絲卷、豆漿	當季水果	美味水餃、有機蔬菜、青菜豆腐湯					綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
7	鮮果穀片、鮮奶	當季水果	台式油飯、有機蔬菜、肉羹湯					吻仔魚粥	✓	✓	✓	✓
8	芝麻包、燕麥奶	當季水果	糙白米飯	冬瓜滷肉	絞肉豆腐	有機蔬菜	什錦菇湯	紅豆紫米湯	✓	✓	✓	✓
9	全麥土司、紫米漿	當季水果	糙白米飯	蔥爆豬肉	彩蔬鮮菇	有機蔬菜	白菜番茄湯	鮮肉包	✓	✓	✓	✓
10	乳酪捲、黑豆奶	當季水果	糙白米飯	照燒雞肉	番茄燴豆腐	有機蔬菜	金針湯	慶生會	✓	✓	✓	✓
11	黑糖鮮乳饅頭、豆漿	當季水果	沙茶炒河粉、有機蔬菜、貢丸湯					麵線糊	✓	✓	✓	✓
14	鹹奶油餐包、燕麥奶	當季水果	麻醬麵、有機蔬菜、紫菜蛋花湯					豆花	✓	✓	✓	✓
15	什錦穀片、鮮奶	當季水果	糙白米飯	紅燒魚片	九層塔炒蛋	有機蔬菜	豆腐蔬菜湯	玉米雞蛋粥	✓	✓	✓	✓
16	鮮奶饅頭、米漿	當季水果	糙白米飯	三色雞丁	涼拌三絲	有機蔬菜	冬瓜海帶湯	檸檬愛玉	✓	✓	✓	✓
17	豆沙包、豆漿	當季水果	糙白米飯	瓜仔肉	綜合滷味	有機蔬菜	玉米蘿蔔湯	蘿蔔糕	✓	✓	✓	✓
18	葡萄吐司、黑豆奶	當季水果	番茄肉醬義大利麵、有機蔬菜、蘑菇濃湯					地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
21	小菠蘿麵包、燕麥奶	當季水果	雞肉燉飯、有機蔬菜、高纖蔬菜湯					皮蛋瘦肉粥	✓	✓	✓	✓
22	玉米穀片、鮮奶	當季水果	糙白米飯	清燉豬柳	玉米筍炒豆干	有機蔬菜	大黃瓜豆腐湯	南瓜西米露	✓	✓	✓	✓
23	原味馬芬堡、薏仁漿	當季水果	糙白米飯	三杯雞	白菜滷	有機蔬菜	番茄玉米湯	蔥油餅	✓	✓	✓	✓
24	紅豆吐司、豆漿	當季水果	肉絲蛋炒飯、有機蔬菜、玉米濃湯					手工冬瓜茶	✓	✓	✓	✓



本公告為 7 月當月菜單，因應時令本園所保有最後修改調整之權利