



第一週	7/1 (一)	7/2 (二)	7/3 (三)	7/4 (四)	7/5 (五)
早點	蔬菜銀魚羹	家常麵疙瘩	生日蛋糕+鮮奶	地瓜鹹稀飯	薑絲米血肉片湯
午餐	(健康小米飯) 古早味豬排 鮮蔬炒雞絲 季節時蔬 青木瓜排骨湯 四季水果	香菇雞肉炊糙米飯 季節時蔬 海芽蛋花湯 四季水果	(香Q白米飯) 生炒花枝 醬香肉末蘿蔔滷 季節時蔬 薏仁排骨湯 四季水果	肉羹飯 滷傳統豆腐 季節時蔬 四季水果	★(營養糙米飯) 三杯鮑菇干丁 古早味醬汁蛋 季節時蔬 一品冬瓜湯 四季水果
午點	銀絲捲+鮮奶	花生豆花	玉米濃湯	水煎包+豆漿	雞蛋布丁
熱量分析	660 Kcal	631 Kcal	729 Kcal	711 Kcal	721 Kcal
第二週	7/8 (一)	7/9 (二)	7/10 (三)	7/11 (四)	7/12 (五)
早點	陽春麵	蘿蔔糕湯	絲瓜什錦盅	高麗菜肉粥	雲吞湯
午餐	(紅藜飯) 京醬肉絲 雙色燴蛋 季節時蔬 蕃茄嫩腐湯 四季水果	(營養糙米飯) 柴魚雞肉親子丼 季節時蔬 大瓜貢丸湯 四季水果	(燕麥飯) 糖醋魚 肉末干丁 季節時蔬 味噌紫菜湯 四季水果	塔香義式捲捲麵 季節時蔬 南瓜濃湯 四季水果	★(營養糙米飯) 菇燴豆腐 蔬菜烘蛋 季節時蔬 牛蒡腰果湯 四季水果
午點	綠豆湯	包子+鮮奶	美味吐司+米漿	檸檬愛玉	米香+鮮奶
熱量分析	686 Kcal	745 Kcal	755 Kcal	668 Kcal	682 Kcal
第三週	7/15 (一)	7/16 (二)	7/17 (三)	7/18 (四)	7/19 (五)
早點	黑糖捲+鮮奶	山藥肉絲粥	穀類脆片+鮮奶	埔里水粉湯	日式烏龍湯麵
午餐	(香香松子飯) 蒙古炒肉片 玉米炒蛋 季節時蔬 海菜銀魚湯 四季水果	台式炒麵 五香滷雞 竹筍排骨湯 四季水果	(營養糙米飯) 古都肉燥 什錦嫩腐 季節時蔬 鮮味絲瓜湯 四季水果	鮭魚玉米蛋炒飯 季節時蔬 苦瓜排骨湯 四季水果	★(營養糙米飯) 香煎雞蛋豆腐 荷包蛋 季節時蔬 營養雙芽湯 四季水果
午點	麵線糊	芋頭西米露	鍋燒麵	關東煮	珍珠丸子+豆漿
熱量分析	756 Kcal	659 Kcal	729 Kcal	644 Kcal	677 Kcal
第四週	7/22 (一)	7/23 (二)	7/24 (三)	7/25 (四)	7/26 (五)
早點	鮮肉餛飩湯	鯖魚湯麵	營養吐司+黑芝麻豆漿	芋頭鹹粥	玉米濃湯
午餐	(營養糙米飯) 香炒吻仔魚 台式小炒 季節時蔬 蛋花湯 四季水果	日式豬肉燴飯 季節時蔬 冬瓜排骨湯 四季水果	(燕麥飯) 蒜香雞肉煲 三彩炒菇 季節時蔬 豆薯排骨湯 四季水果	肉燥拌拌麵 季節時蔬 雙色蘿蔔湯 四季水果	★(健康小米飯) 沙茶金菇豆皮 蕃茄炒蛋 季節時蔬 養生山藥湯 四季水果
午點	馬拉糕+鮮奶	地瓜甜湯	玉米油腐湯	蔥肉餡餅+決明子飲	包子+鮮奶
熱量分析	736 Kcal	629 Kcal	636 Kcal	624 Kcal	685 Kcal
第五週	7/29 (一)	7/30 (二)	7/31 (三)		
早點	饅頭+鮮奶	南投意麵	吻魚糙米粥		
午餐	(營養糙米飯) 洋蔥炒肉片 紅蘿蔔炒蛋 季節時蔬 蒲瓜雞骨湯 四季水果	(紅藜飯) 蠔油雞腿丁 絲瓜燴金菇 季節時蔬 玉米排骨湯 四季水果	香香水餃 季節時蔬 酸辣湯 四季水果		
午點	福州魚丸湯	仙草蜜	*鮮奶酪		
熱量分析	687 Kcal	647 Kcal	736 Kcal		

美馨人生空中超市(股)有限公司

※ 本餐點表食材含有甲殼類、堅果類、牛奶、蛋、芝麻、花生、大豆、魚類、海鮮、芒果、含麩質之穀物及其上述所列製品，不適合對其過敏者食用。幼兒如有過敏 家長請事先告知

本園餐點一律使用國產CAS豬肉與國產CAS雞肉