



| 日期 | 早餐 | 午餐 | 點心 | 自我檢核 |
|--------|-----------|---------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7/1 二 | 鍋燒意麵 | 白飯、百結燒肉、青翠時蔬、丸子湯、時令水果 | 綠豆薏仁湯 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 7/2 三 | 清粥、菜脯蛋 | 五穀米飯、五香燒肉、青翠時蔬、昆布湯、時令水果 | 陽春麵 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 7/3 四 | 鮮奶饅頭、豆漿 | 什錦燴飯、玉米排骨湯、時令水果 | 什錦蔬菜粥 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 7/4 五 | 油豆腐冬粉 | 白飯、滷味拼盤、青翠時蔬、蛤蜊湯、時令水果 | 奶香西米露 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 日期 | 早餐 | 午餐 | 點心 | 自我檢核 |
| 7/7 一 | 鮮蔬雞肉粥 | 白飯、椒鹽雞塊、青翠時蔬、味噌湯、時令水果 | 冬瓜粉圓 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 7/8 二 | 地瓜粥、紅絲炒蛋 | 白飯、瓜仔肉燥、青翠時蔬、薑絲魚皮湯、時令水果 | 檸檬愛玉 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 7/9 三 | 絲瓜豆簽 | 義大利麵、養生菇菇湯、時令水果 | 日式關東煮 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 7/10 四 | 什錦板條 | 五穀米飯、蜜汁香雞、青翠時蔬、竹筍大骨湯、時令水果 | 紅豆紫米粥 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 7/11 五 | 小餐包、麥茶 | 白飯、香煎鯖魚、青翠時蔬、番茄蛋花湯、時令水果 | 玉米濃湯通心麵 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 日期 | 早餐 | 午餐 | 點心 | 自我檢核 |
| 7/14 一 | 營養什錦麵 | 白飯、照燒雞腿、脆炒高麗菜、青菜豆腐湯、時令水果 | 仙草凍 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 7/15 二 | 皮蛋瘦肉粥 | 白飯、芋香排骨、青翠時蔬、肉骨茶湯、時令水果 | 大麥粥 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 7/16 三 | 牛奶燕麥片 | 五穀米飯、蔥爆豬柳、青翠時蔬、薑絲豬肝湯、時令水果 | 雞肉冬粉 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 7/17 四 | 滑蛋雞絲麵 | 咖哩飯、紫菜蛋花湯、時令水果 | 鮮蔬蟹肉粥 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 7/18 五 | 清粥、豆漿、玉米蛋 | 白飯、鵝蛋肉燥、青翠時蔬、五行蔬菜湯、時令水果 | 番薯芋圓湯 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 日期 | 早餐 | 午餐 | 點心 | 自我檢核 |
| 7/21 一 | 翡翠魷仔魚粥 | 白飯、三杯雞、青翠時蔬、雙色蘿蔔湯、時令水果 | 冬瓜洋菜凍 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 7/22 二 | 滑蛋麵線 | 白飯、梅干扣肉、青翠時蔬、金針排骨湯、時令水果 | 玉米肉茸粥 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 7/23 三 | 地瓜粥、蔥花蛋 | 白飯、香菇滷肉、青翠時蔬、豚骨冬瓜湯、時令水果 | 綠豆地瓜湯 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 7/24 四 | 茄汁米粉湯 | 五穀米飯、小魚乾豆干、青翠時蔬、蚵仔湯、時令水果 | 珍珠粉圓 | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 7/25 五 | 黑糖饅頭、豆漿 | 什錦炒麵、大黃瓜湯、時令水果 | | <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果類 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 日期 | 早餐 | 午餐 | 點心 | 自我檢核 |
| 7/28 一 | | 暑假 (全園清消日) | | <input type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 7/29 二 | | 暑假 | | <input type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 7/30 三 | | 暑假 | | <input type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 |
| 7/31 四 | | 暑假 (8/1開學) | | <input type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input type="checkbox"/> 水果類 <input type="checkbox"/> 豆魚蛋肉類 <input type="checkbox"/> 蔬菜類 |

- 本園一律採用國產豬肉食材。每日午餐飯後皆備有當季水果。
- 當月餐點表於月初另行發給家長，並公告於網站中。
- 餐點設計採少油、少鹽、少糖為烹飪的健康三大原則。
- 如有特殊情形或慶典活動時，本園餐點將作適當修改。
- 本菜單內含有牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、魚類等其製品，若不適合、對其過敏體質食用者，請告知班導師。

