

新北市私立徐匯高級中學附設徐匯幼兒園113年7月餐點表

日期	星期	早 點	午 餐						午 點	全穀 雜糧類	豆魚 蛋肉類	蔬菜 類	水果 類
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	水果					
1	一	牛奶饅頭、牛奶	糙米飯	洋蔥肉絲	洋芋炒玉米	時令蔬菜	紅棗枸杞湯	時令水果	香菇肉粥	✓	✓	✓	✓
2	二	鍋燒麵	糙米飯	南瓜燉肉	芝麻海帶	時令蔬菜	金針花湯	時令水果	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
3	三	南瓜營養粥	糙米飯	蒜香雞丁	家常豆腐	時令蔬菜	黃金蚬湯	時令水果	油豆腐細粉	✓	✓	✓	✓
4	四	什錦拉麵	糙米飯	香菇肉燥	金瓜炒洋蔥	時令蔬菜	蔬菜湯	時令水果	廣東粥	✓	✓	✓	✓
5	五	竹筍稀飯	義大利麵、南瓜玉米濃湯					時令水果	芋頭米粉	✓	✓	✓	✓
8	一	肉羹麵	糙米飯	蔥爆豬肉	豆包炒豆芽	時令蔬菜	黃瓜雞骨湯	時令水果	蔬菜玉米粥	✓	✓	✓	✓
9	二	冬菜冬粉	糙米飯	竹筍炒肉絲	紅蘿蔔炒蛋	時令蔬菜	豆腐湯	時令水果	客家板條	✓	✓	✓	✓
10	三	皮蛋瘦肉粥	糙米飯	彩椒雞柳	榨菜豆乾	時令蔬菜	紅棗菇菇湯	時令水果	仙草蜜	✓	✓	✓	✓
11	四	擔仔麵	糙米飯	豬肉雪裡紅	螞蟻上樹	時令蔬菜	羅宋湯	時令水果	台式鹹粥	✓	✓	✓	✓
12	五	蘿蔔糕	雞肉蔬菜炊飯、貢丸湯					時令水果	枸杞麵線	✓	✓	✓	✓
15	一	蝦皮瓜瓜粥	糙米飯	豆薯炒肉絲	洋蔥炒蛋	時令蔬菜	竹筍湯	時令水果	米粉湯	✓	✓	✓	✓
16	二	榨菜肉絲麵	糙米飯	照燒雞	客家小炒	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	菇菇養生粥	✓	✓	✓	✓
17	三	丸子冬粉	糙米飯	蒼蠅頭	糖醋甜不辣	時令蔬菜	冬瓜湯	時令水果	檸檬愛玉	✓	✓	✓	✓
18	四	肉鬆稀飯	糙米飯	咕咾肉	醋溜黑木耳	時令蔬菜	青菜豆腐湯	時令水果	什錦烏龍麵	✓	✓	✓	✓
19	五	湯餃	肉絲炒麵、番茄蔬菜湯					時令水果	雞蓉玉米粥	✓	✓	✓	✓
22	一	雞蛋麵	糙米飯	三杯雞	玉米滑蛋	時令蔬菜	赤瓜仔湯	時令水果	竹筍粉絲	✓	✓	✓	✓
23	二	雞絲蘿蔔粥	糙米飯	糖醋豬肉	麻婆豆腐	時令蔬菜	牛蒡雞骨湯	時令水果	台南意麵	✓	✓	✓	✓
24	三	肉燥米粉	糙米飯	瓜仔肉	醬燒麵腸	時令蔬菜	海帶小魚湯	時令水果	關東煮	✓	✓	✓	✓
25	四	大滷麵	糙米飯	西芹炒肉絲	鳳梨炒木耳	時令蔬菜	豬血湯	時令水果	肉羹稀飯	✓	✓	✓	✓
26	五	絲瓜冬粉	洋蔥玉米蛋炒飯、枸杞山藥湯					時令水果	生日蛋糕	✓	✓	✓	✓
29	一	蔬菜鮮肉粥	糙米飯	馬鈴薯燉雞	蒜香毛豆仁	時令蔬菜	味噌湯	時令水果	雞絲麵	✓	✓	✓	✓
30	二	米粉湯	糙米飯	味噌燒肉	絲瓜金針菇	時令蔬菜	雙色蘿蔔湯	時令水果	什錦粥	✓	✓	✓	✓
31	三	麵線糊	糙米飯	紅燒獅子頭	炒三絲	時令蔬菜	薑絲冬瓜湯	時令水果	蔬菜冬粉	✓	✓	✓	✓

本園未使用輻射污染食品，並一律使用芬芳烹材提供的CAS合格電宰場屠宰的國產優良畜養豬隻，請安心食用。

如因遇天災或不可抗力之因素，有些食材無法供應或廚房阿姨請假時，會有小部分菜色更動，敬請原諒！

餐點表設計者：林麗蘭