



臺南市私立卡羅幼兒園115年7月份餐點表

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
7/1	三	白菜貢丸湯 (貢丸、白菜)	白醬奶油雞肉燉飯+花椰菜+紫菜蛋花湯 (白米、洋蔥、白醬、花椰菜、雞肉、雞蛋、紫菜)	鳳梨	什錦米粉湯	V	V	V	V
7/2	四	魚片粥 (魚片、蘿蔔絲、玉米、雞蛋)	香菇肉燥湯麵+滷小雞腿 (關廟麵、香菇、高麗菜、肉燥、洋蔥、小雞腿)	西瓜	藍莓吐司+菊花茶	V	V	V	V
7/3	五	蔥花饅頭+豆漿	清燉蘿蔔軟骨拉麵+青江菜 (拉麵、洋蔥、軟骨、雙色蘿蔔、青江菜)	芭樂	綠豆薏仁湯	V	V	V	V
7/6	一	麵線羹 (麵線、肉羹、洋蔥)	小米米糕+肉鬆+滷貢丸+炒小黃瓜+四神排骨湯 (小米、肉燥、魚鬆、貢丸、小黃瓜、薏仁、排骨)	蘋果	小肉包+柚子茶	V	V	V	V
7/7	二	黑糖饅頭+牛奶	番茄蛋炒飯+高麗菜+冬瓜蛤蜊湯 (白飯、雞蛋、洋蔥、高麗菜、冬瓜、蛤蜊)	香蕉	蒸地瓜+麥茶	V	V	V	V
7/8	三	地瓜粥+肉鬆	鍋燒冬粉+滷味 (冬粉、洋蔥、肉絲、貢丸、小白菜、滷蛋、海帶)	鳳梨	鮮肉湯餃	V	V	V	V
7/9	四	蘿蔔糕蔬菜湯 (蘿蔔糕、絞肉、小白菜)	咖哩雞肉飯+炒水蓮+香菇雞湯 (白飯、雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、水蓮、香菇、雞肉)	火龍果	珍珠牛奶豆花	V	V	V	V
7/10	五	芝麻包+豆漿	當歸軟骨麵線+燙青菜 (麵線、軟骨、洋蔥、青菜)	西瓜	白木耳銀耳甜湯	V	V	V	V
7/13	一	玉米雞肉粥 (白米、玉米、雞肉、雞蛋)	冬瓜排骨酥麵+燙青菜 (關廟麵、菜頭、排骨酥、青菜)	蘋果	茶葉蛋+冬瓜茶	V	V	V	V
7/14	二	草莓脆片+牛奶	白飯+樹子蒸魚片+燙青菜+玉米蛋花湯 (白飯、樹子、魚片、青菜、雞蛋、玉米)	香蕉	古早味蛋糕+百香果茶	V	V	V	V
7/15	三	米苔目 (米苔目、絞肉、小白菜)	香菇雞肉炊飯+四季豆+牛蒡湯 (白飯、洋蔥、香菇、雞肉、玉米筍、四季豆、牛蒡)	鳳梨	關東煮	V	V	V	V



臺南市私立卡羅幼兒園115年7月份餐點表

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
7/16	四	白菜餛飩湯 (餛飩、小白菜)	日式烏龍湯麵+青江菜 (烏龍麵、高麗菜、肉片、青江菜、柴魚、昆布)	奇異果	叉燒包+ 低糖豆漿	V	V	V	V
7/17	五	牛奶饅頭+杏仁茶	皮蛋瘦肉粥+肉鬆+燙青菜 (白飯、皮蛋、絞肉、高麗菜、肉鬆、青菜)	西瓜	紅豆牛奶甜湯	V	V	V	V
7/20	一	玉米濃湯	白飯+滷軟骨+紅蘿蔔炒蛋+白菜豆腐貢丸湯 (白飯、軟骨、紅蘿蔔、雞蛋、小白菜、貢丸、豆腐)	蘋果	韭菜鴨肉冬粉	V	V	V	V
7/21	二	奶皇包+牛奶	鮭魚蛋炒飯+蔥爆甜不辣+蔬菜湯 (白飯、洋蔥、鮭魚、三色豆、甜不辣、高麗菜、金針菇)	香蕉	仙草甜湯	V	V	V	V
7/22	三	吻仔魚粥 (白米、吻仔魚、翡翠)	南瓜米粉+關東煮 (米粉、南瓜、肉絲、洋蔥、蘿蔔、黑輪、貢丸)	鳳梨	蛋沙拉吐司+ 優酪乳	V	V	V	V
7/23	四	鍋燒雞絲麵 (雞絲麵、小白菜、雞蛋)	咖哩雞肉飯+小白菜+大黃瓜排骨湯 (白飯、馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉、小白菜、洋蔥、大黃瓜、大骨)	火龍果	高麗菜包+ 桑葚汁	V	V	V	V
7/24	五	芝麻饅頭+豆漿	榨菜餛飩肉絲湯麵 (關廟麵、肉絲、餛飩、小白菜、榨菜)	西瓜	洋菜凍	V	V	V	V
7/27	一	翡翠肉末豆腐羹 (肉末、翡翠、豆腐)	牛奶火鍋+燙青菜 (白飯、肉絲、保久乳、鳥蛋、米血、豆皮、貢丸、青菜)	蘋果	什錦湯麵	V	V	V	V
7/28	二	紅豆包+豆漿	擔仔麵+豆芽菜+滷蛋+芹菜貢丸湯 (油麵、肉末、洋蔥、韭菜、豆芽菜、滷蛋、貢丸、芹菜)	香蕉	冬瓜檸檬愛玉	V	V	V	V

每日餐點、水果若有異動，以當日實物為準(食材來源一律使用國產豬)
親愛家長您好:請協助留意當天食材是否引發寶貝過敏並請通知老師協助留意，感謝您的協助