

111年7月暑假課留餐點表

	7/11星期一		7/12星期二		7/13星期三		7/14星期四		7/15星期五	
	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容
早點	切仔麵	麵條	法式吐司+牛奶	法式土司	廣東粥	絞肉	芋頭饅頭+豆漿	芋頭饅頭	肉燥炒米粉	米粉
		豆芽菜		蛋		油條		豆漿		韭菜
		肉燥		牛奶		蛋				豆芽菜
						紅蘿蔔				絞肉
午餐	芋香飯	芋頭	五穀飯	五穀米	香Q油飯	圓糯米	糙米飯	糙米	燕麥飯	燕麥
		白米		白米		乾香菇		白米		白米
	鹹酥雞丁	雞腿丁	蘿蔔滷麵輪	豆輪		肉絲	糖醋雞柳	雞胸柳	鹹蛋蒸肉	熟鹹蛋(整顆)
		杏鮑菇		紅蘿蔔		老薑		紅椒、黃椒		豬絞肉
		九層塔		白蘿蔔		麻油		紅蘿蔔	塔香海草	海草
	匏瓜燴木耳	匏瓜	菇菇蒸蛋	香菇		油蔥酥		洋蔥		九層塔
		木耳		蛋	翡翠小魚湯	菠菜	四季豆炒肉絲	四季豆	菇菇鮮肉湯	生香菇
	味噌豆腐湯	板豆腐	羅宋湯	紅蘿蔔		叻仔魚		肉絲		肉絲
		細味噌		洋蔥		芹菜末	白菜蛋花湯	大白菜		薑絲
		青蔥		馬鈴薯	時蔬	時蔬		洗選蛋	時蔬	時蔬
	時蔬	時蔬		蕃茄	當季水果	當季水果		蔥	當季水果	當季水果
	當季水果	當季水果		高麗菜			時蔬	時蔬		
			時蔬	時蔬			當季水果	當季水果		
			當季水果	當季水果						
午點	香Q玉米	玉米	雞絲麵	雞絲麵	麻油雞麵線	手工白麵線	銀芽米苔目湯	米苔目	綠豆麥片湯	綠豆
				木耳		薑絲		肉絲		麥片
				芹菜		蔥花		銀芽		沙糖
				紅蘿蔔絲		雞腿丁		韭菜		
						麻油				

111年7月暑假課留餐點表

	7/18星期一		7/19星期二		7/20星期三		7/21星期四		7/22星期五	
	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容
早點	大滷麵	麵條	波蘿餐包+牛奶	波蘿餐包	山藥肉末粥	白米	菜包	菜包	粿仔湯	粿仔條
		肉絲		牛奶		山藥	豆漿	豆漿		肉絲
		筍簽				絞肉				乾香菇
		紅蘿蔔				乾香菇				小白菜
		黑木耳								
		雞蛋								
午餐	芋香飯	芋頭	五穀飯	五穀米	水餃	高麗菜水餃	糙米飯	糙米	燕麥飯	燕麥
		白米		白米		素水餃		白米		白米
	雙色豬柳	梅花豬柳	海帶滷烏蛋	海帶結	酸辣湯	豆腐	梅干肉片	豬肉	三杯雞	雞肉
		紅甜椒絲		烏蛋		黑木耳		梅干菜		蒜仁
		黃甜椒絲	家常豆腐	豆腐		紅蘿蔔	鮪魚炒蛋	鮪魚罐頭		薑
		洋蔥		蔥		金草菇		蛋		九層塔
	黃瓜炒甜不辣	小黃瓜	蘿蔔玉米湯	玉米		蛋	三色豆腐湯	三色豆	培根馬鈴薯	培根
		甜不辣		白蘿蔔	時蔬	時蔬		豆腐		馬鈴薯
	四味雞湯	雞腿肉		紅蘿蔔	當季水果	當季水果		芹菜	酸菜肉絲湯	肉絲
		蘿蔔	時蔬	時蔬			時蔬	時蔬		酸菜絲
		枸杞	當季水果	當季水果			當季水果	當季水果	時蔬	時蔬
		紅棗							當季水果	當季水果
	時蔬	時蔬								
	當季水果	當季水果								
午點	蔬菜煎餅	麵粉	麵線羹	紅麵線	蘿蔔糕	蘿蔔糕	金草細粉	乾粉絲	香酥地瓜條	地瓜
		蕃薯		紅蘿蔔	蜂蜜檸檬汁	蜂蜜檸檬汁		低脂絞肉		酥炸粉
		高麗菜		竹筍簽				金針菇		
		芹菜		濕木耳				蔥		
				蒜泥				蒜仁		

111年7月暑假課留餐點表

	7/25星期一		7/26星期二		7/27星期三		7/28星期四		7/29星期五	
	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容
早點	麻醬麵	小烏龍麵	克林姆麵包+牛奶	克林姆麵包	香菇竹筍粥	白米	鮮奶饅頭+決明茶	鮮奶饅頭	咖哩冬粉	冬粉
		麻醬		牛奶		竹筍		決明茶		雞胸肉絲
		花生粉				肉絲				紅蘿蔔
						乾香菇				馬鈴薯
										咖哩塊
午餐	芋香飯	芋頭	五穀飯	五穀米	香腸蛋炒飯	白米	糙米飯	糙米	燕麥飯	燕麥
		白米		白米		香腸		白米		白米
	滷肉排	梅花肉	紅蘿蔔炒素雞	紅蘿蔔		蔥	醬冬瓜肉燥	冬瓜醬	蔥汁雞	雞胸肉丁
	金針菇燴絲瓜	金針菇		素雞		蛋		絞肉		蠔油
		絲瓜	金沙杏鮑菇	鹹蛋		紅蘿蔔		冬瓜		嫩薑絲
	海芽小魚湯	海帶芽		杏鮑菇	玉米濃湯	玉米粒		蔥		青蔥
		叻仔魚	枸杞山藥湯	枸杞		玉米醬	菜脯蛋	菜脯	滷油豆腐	油豆腐
	時蔬	時蔬		山藥		蛋		蛋	蓮藕大骨湯	蓮藕
	當季水果	當季水果	時蔬	時蔬		素火腿	番茄蔬菜湯	番茄		大骨
			當季水果	當季水果		洋蔥		高麗菜	時蔬	時蔬
						紅蘿蔔		紅蘿蔔	當季水果	當季水果
						時蔬		白蘿蔔		
						當季水果		時蔬		
							當季水果	當季水果		
午點	仙草凍	仙草	羅漢齋麵疙瘩	水餃皮	雞肉炒河粉	板條	茶葉蛋+麥茶	茶葉蛋	地瓜湯	地瓜
		糖		紅蘿蔔		雞絲		麥茶		
				大白菜		乾香菇絲				
				生香菇		蔥				
				炸豆包		豆芽菜				

111年8月暑假課留餐點表

8/1星期一		8/2星期二		8/3星期三		8/4星期四		8/5星期五		
餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	
早點	切仔麵	麵條	法式吐司+牛奶	法式土司	廣東粥	絞肉	芋頭饅頭+豆漿	芋頭饅頭	肉燥炒米粉	米粉
		豆芽菜		蛋		油條		豆漿		韭菜
		肉燥		牛奶		蛋				豆芽菜
						紅蘿蔔				絞肉
午餐	芋香飯	芋頭	五穀飯	五穀米	香Q油飯	圓糯米	糙米飯	糙米	燕麥飯	燕麥
		白米		白米		乾香菇		白米		白米
	鹹酥雞丁	雞腿丁	蘿蔔滷麵輪	豆輪		肉絲	糖醋雞柳	雞胸柳	鹹蛋蒸肉	熟鹹蛋(整顆)
		杏鮑菇		紅蘿蔔		老薑		紅椒、黃椒		豬絞肉
		九層塔		白蘿蔔		麻油		紅蘿蔔	塔香海草	海草
	匏瓜燴木耳	匏瓜	菇菇蒸蛋	香菇		油蔥酥		洋蔥		九層塔
		木耳		蛋	翡翠小魚湯	菠菜	四季豆炒肉絲	四季豆	菇菇鮮肉湯	生香菇
	味噌豆腐湯	板豆腐	羅宋湯	紅蘿蔔		叻仔魚		肉絲		肉絲
		細味噌		洋蔥		芹菜末	白菜蛋花湯	大白菜		薑絲
		青蔥		馬鈴薯	時蔬	時蔬		洗選蛋	時蔬	時蔬
	時蔬	時蔬		蕃茄	當季水果	當季水果		蔥	當季水果	當季水果
	當季水果	當季水果		高麗菜			時蔬	時蔬		
			時蔬	時蔬			當季水果	當季水果		
			當季水果	當季水果						
午點	香Q玉米	玉米	雞絲麵	雞絲麵	麻油雞麵線	手工白麵線	銀芽米苔目湯	米苔目	綠豆麥片湯	綠豆
				木耳		薑絲		肉絲		麥片
				芹菜		蔥花		銀芽		沙糖
				紅蘿蔔絲		雞腿丁		韭菜		
						麻油				

111年8月暑假課留餐點表

	8/8星期一		8/9星期二		8/10星期三		8/11星期四		8/12星期五	
	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容	餐點名稱	食材內容
早點	大滷麵	麵條	波蘿餐包+牛奶	波蘿餐包	山藥肉末粥	白米	菜包	菜包	粿仔湯	粿仔條
		肉絲		牛奶		山藥	豆漿	豆漿		肉絲
		筍簽				絞肉				乾香菇
		紅蘿蔔				乾香菇				小白菜
		黑木耳								
		雞蛋								
午餐	芋香飯	芋頭	五穀飯	五穀米	水餃	高麗菜水餃	糙米飯	糙米	燕麥飯	燕麥
		白米		白米		素水餃		白米		白米
	雙色豬柳	梅花豬柳	海帶滷烏蛋	海帶結	酸辣湯	豆腐	梅干肉片	豬肉	三杯雞	雞肉
		紅甜椒絲		烏蛋		黑木耳		梅干菜		蒜仁
		黃甜椒絲	家常豆腐	豆腐		紅蘿蔔	鮪魚炒蛋	鮪魚罐頭		薑
		洋蔥		蔥		金草菇		蛋		九層塔
	黃瓜炒甜不辣	小黃瓜	蘿蔔玉米湯	玉米		蛋	三色豆腐湯	三色豆	培根馬鈴薯	培根
		甜不辣		白蘿蔔	時蔬	時蔬		豆腐		馬鈴薯
	四味雞湯	雞腿肉		紅蘿蔔	當季水果	當季水果		芹菜	酸菜肉絲湯	肉絲
		蘿蔔	時蔬	時蔬			時蔬	時蔬		酸菜絲
		枸杞	當季水果	當季水果			當季水果	當季水果	時蔬	時蔬
		紅棗							當季水果	當季水果
	時蔬	時蔬								
	當季水果	當季水果								
午點	蔬菜煎餅	麵粉	麵線羹	紅麵線	蘿蔔糕	蘿蔔糕	金草細粉	乾粉絲	地瓜湯	地瓜
		蕃薯		紅蘿蔔	紅棗枸杞茶	紅棗枸杞茶		低脂絞肉		
		高麗菜		竹筍簽				金針菇		
		芹菜		濕木耳				蔥		
				蒜泥				蒜仁		