

113年7月暑假加托服務餐點表

|    | 7/8星期一 |      | 7/9星期二   |      | 7/10星期三 |       | 7/11星期四 |       | 7/12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 | 切仔麵    | 麵條   | 芋頭饅頭+低糖豆 | 芋頭饅頭 | 廣東粥     | 絞肉    | 地瓜吐司+牛奶 | 吐司    | 肉燥炒米粉   | 米粉   |
|    |        | 豆芽菜  |          | 低糖豆漿 |         | 油條    |         | 牛奶    |         | 韭菜   |
|    |        | 肉燥   |          |      |         | 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   |
|    | 杏鮑菇燒雞  | 雞腿丁  | 蘿蔔滷麵輪    | 豆輪   |         | 肉絲    | 糖醋雞柳    | 雞胸柳   | 鹹蛋肉燥    | 熟鹹蛋  |
|    |        | 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   |         | 蔥    |
|    | 匏瓜燴木耳  | 匏瓜   | 菇菇炒蛋     | 香菇   |         | 油蔥酥   |         | 洋蔥    | 塔香海茸    | 海茸   |
|    |        | 木耳   |          | 蛋    | 翡翠小魚湯   | 菠菜    | 四季豆炒肉絲  | 四季豆   |         | 九層塔  |
|    | 味噌豆腐湯  | 板豆腐  | 羅宋湯      | 紅蘿蔔  |         | 吻仔魚   |         | 肉絲    | 菇菇鮮肉湯   | 生香菇  |
|    |        | 細味噌  |          | 洋蔥   |         | 芹菜末   | 白菜蛋花湯   | 大白菜   |         | 肉絲   |
|    |        | 青蔥   |          | 馬鈴薯  | 時蔬      | 時蔬    |         | 洗選蛋   |         | 薑絲   |
|    | 時蔬     | 時蔬   |          | 蕃茄   | 當季水果    | 當季水果  |         | 蔥     | 時蔬      | 時蔬   |
|    | 當季水果   | 當季水果 |          | 高麗菜  |         |       | 時蔬      | 時蔬    | 當季水果    | 當季水果 |
|    |        |      | 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    |         |      |
|    |        |      |          | 紅蘿蔔絲 |         | 雞腿丁   |         | 韭菜    |         |      |
|    |        |      |          |      |         | 麻油    |         |       |         |      |
|    |        |      |          |      |         |       |         |       |         |      |
|    |        |      |          |      |         |       |         |       |         |      |

113年7月暑假加托服務餐點表

|    | 7/15星期一 |      | 7/16星期二 |      | 7/17星期三 |      | 7/18星期四 |      | 7/19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+麥茶 | 波蘿餐包 | 山藥肉末粥   | 白米   | 肉包+豆漿   | 菜包   | 粿仔湯     | 粿仔條  |
|    |         | 肉絲   |         | 麥茶   |         | 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  | 肉絲咖哩炒麵  | 烏龍麵  | 糙米飯     | 糙米   | 燕麥飯     | 燕麥   |
|    |         | 白米   |         | 白米   |         | 豬肉絲  |         | 白米   |         | 白米   |
|    | 雙色豬柳    | 梅花豬柳 | 海帶滷烏蛋   | 海帶結  |         | 洋蔥   | 梅干肉片    | 豬肉   | 三杯雞     | 雞肉   |
|    |         | 紅甜椒絲 |         | 烏蛋   |         | 紅蘿蔔絲 |         | 梅干菜  |         | 蒜仁   |
|    |         | 黃甜椒絲 | 家常豆腐    | 豆腐   |         | 咖哩   | 鮪魚炒蛋    | 鮪魚罐頭 |         | 薑    |
|    |         | 洋蔥   |         | 蔥    |         | 木耳絲  |         | 蛋    |         | 九層塔  |
|    | 黃瓜炒甜不辣  | 小黃瓜  | 蘿蔔玉米湯   | 玉米   | 酸辣湯     | 豆腐   | 蒜香雞湯    | 雞肉   | 培根馬鈴薯   | 培根   |
|    |         | 甜不辣  |         | 白蘿蔔  |         | 黑木耳  |         | 洋蔥   |         | 馬鈴薯  |
|    | 四味雞湯    | 雞腿肉  |         | 紅蘿蔔  |         | 紅蘿蔔  |         | 蒜頭   | 酸菜肉絲湯   | 肉絲   |
|    |         | 蘿蔔   | 時蔬      | 時蔬   |         | 金茸菇  | 時蔬      | 時蔬   |         | 酸菜絲  |
|    |         | 枸杞   | 當季水果    | 當季水果 |         | 蛋    | 當季水果    | 當季水果 | 時蔬      | 時蔬   |
|    |         | 紅棗   |         |      | 時蔬      | 時蔬   |         |      | 當季水果    | 當季水果 |
|    | 時蔬      | 時蔬   |         |      | 當季水果    | 當季水果 |         |      |         |      |
|    | 當季水果    | 當季水果 |         |      |         |      |         |      |         |      |
| 午點 | 紅豆紫米粥   | 紅豆   | 麵線羹     | 紅麵線  | 蘿蔔糕     | 蘿蔔糕  | 金茸細粉    | 乾粉絲  | 地瓜湯     | 地瓜   |
|    |         | 紫米   |         | 紅蘿蔔  | 蜂蜜檸檬汁   | 蜂蜜   |         | 低脂絞肉 |         |      |
|    |         |      |         | 竹筍簽  |         | 檸檬汁  |         | 金針菇  |         |      |
|    |         |      |         | 濕木耳  |         |      |         | 蔥    |         |      |
|    |         |      |         | 蒜泥   |         |      |         | 蒜仁   |         |      |
|    |         |      |         |      |         |      |         |      |         |      |
|    |         |      |         |      |         |      |         |      |         |      |
|    |         |      |         |      |         |      |         |      |         |      |

113年7月暑假加托服務餐點表

|    | 7/22星期一 |      | 7/23星期二  |      | 7/24星期三 |      | 7/25星期四 |      | 7/26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 | 鮮奶饅頭+決明茶 | 鮮奶饅頭 | 香菇竹筍粥   | 白米   | 紅豆麵包+牛奶 | 紅豆麵包 | 茶葉蛋+柚子茶 | 茶葉蛋  |
|    |         | 麻醬   |          | 決明茶  |         | 竹筍   |         | 牛奶   |         | 柚子茶  |
|    |         | 花生粉  |          |      |         | 肉絲   |         |      |         |      |
|    |         |      |          |      |         | 乾香菇  |         |      |         |      |
|    |         |      |          |      |         |      |         |      |         |      |
|    |         |      |          |      |         |      |         |      |         |      |
| 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      | 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   | 肉絲豆腐羹   | 豆腐   | 中華豆花    | 中華豆花 |
|    |         |      |          | 紅蘿蔔  |         | 雞絲   |         | 豬肉絲  |         |      |
|    |         |      |          | 大白菜  |         | 乾香菇絲 |         | 竹筍   |         |      |
|    |         |      |          | 生香菇  |         | 蔥    |         | 生香菇  |         |      |
|    |         |      |          | 炸豆包  |         | 豆芽菜  |         |      |         |      |
|    |         |      |          |      |         |      |         |      |         |      |
|    |         |      |          |      |         |      |         |      |         |      |

113年7月暑假加托服務餐點表

| 7/29星期一 |       | 7/30星期二 |           | 7/31星期三 |       |      |  |  |  |
|---------|-------|---------|-----------|---------|-------|------|--|--|--|
| 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      | 肉燥乾麵  | 麵       | 黑糖饅頭+低糖豆漿 | 黑糖饅頭    | 芹香肉末粥 | 白米   |  |  |  |
|         |       | 絞肉      |           | 低糖豆漿    |       | 絞肉   |  |  |  |
|         |       | 小白菜     |           |         |       | 香菇丁  |  |  |  |
|         |       | 蔥       |           |         |       | 芹菜   |  |  |  |
|         |       | 油蔥酥     |           |         |       |      |  |  |  |
|         |       |         |           |         |       |      |  |  |  |
| 午餐      | 芋香飯   | 芋頭      | 五穀飯       | 五穀米     | 竹筍雞肉飯 | 白米   |  |  |  |
|         |       | 白米      |           | 白米      |       | 雞腿丁  |  |  |  |
|         | 山藥燉肉  | 豬肉      | 紅蘿蔔炒蛋     | 紅蘿蔔     |       | 竹筍   |  |  |  |
|         |       | 山藥      |           | 蛋       |       | 乾香菇  |  |  |  |
|         |       | 紅蘿蔔     | 木耳炒高麗菜    | 木耳      |       | 紅蘿蔔  |  |  |  |
|         | 玉米豆干丁 | 玉米      |           | 高麗菜     | 絲瓜肉絲湯 | 絲瓜   |  |  |  |
|         |       | 豆干丁     | 紫菜豆腐湯     | 紫菜      |       | 豬肉   |  |  |  |
|         | 肉羹湯   | 肉羹      |           | 豆腐      |       | 薑    |  |  |  |
|         |       | 黑木耳     |           | 蔥       | 時蔬    | 時蔬   |  |  |  |
|         |       | 雞蛋      | 時蔬        | 時蔬      | 當季水果  | 當季水果 |  |  |  |
|         |       | 菜頭      | 當季水果      | 當季水果    |       |      |  |  |  |
|         | 時蔬    | 時蔬      |           |         |       |      |  |  |  |
|         | 當季水果  | 當季水果    |           |         |       |      |  |  |  |
|         |       |         |           |         |       |      |  |  |  |
| 午點      | 冬瓜QQ  | 冬瓜磚     | 貝殼麵濃湯     | 貝殼麵     | 咖哩冬粉  | 冬粉   |  |  |  |
|         |       | 珍珠      |           | 火腿丁     |       | 雞胸肉絲 |  |  |  |
|         |       |         |           | 洋菇      |       | 紅蘿蔔  |  |  |  |
|         |       |         |           | 洋蔥      |       | 馬鈴薯  |  |  |  |
|         |       |         |           | 馬鈴薯     |       | 咖哩塊  |  |  |  |
|         |       |         |           | 白醬料理塊   |       |      |  |  |  |
|         |       |         |           |         |       |      |  |  |  |