

臺灣大學附設幼兒園 114 年度第二學期 7 月餐點表

週次	日期/星期	晨光乳品	午 餐						下午點心
			主食	主菜	副菜一	副菜二	湯 品	水果	
一	7/1(三)	牛奶 豆奶	葡萄乾胚芽飯	馬鈴薯燒肉	玉米炒蛋	季節時蔬	大黃瓜丸子湯	時令水果	起司麵包 仙草露
	7/2(四)		鮮肉包子	鮮燙玉米筍		季節時蔬	百香果汁	時令水果	法式三明治 牛奶
	7/3(五)		什錦湯麵		故鄉滷肉	季節時蔬		時令水果	蔓越莓麵包 牛奶
二	7/6(一)	牛奶 豆奶	青江菜飯	香燒豆皮	絲瓜燴什菇	季節時蔬	番茄蛋花湯	時令水果	蘿蔔糕 木耳露
	7/7(二)		蔬菜咖哩飯	醬香棒棒腿		季節時蔬	奶香南瓜杯湯	時令水果	紅豆紫米粥
	7/8(三)		蔓越莓糙米飯	魚香烘蛋	香菇豆干	季節時蔬	海帶味增湯	時令水果	海鹽麵包 仙草露
	7/9(四)		葡萄乾糙米飯	馬鈴薯燒肉	家常豆腐鍋	季節時蔬	大黃瓜丸子湯	時令水果	圓蛋糕 百香果汁
	7/10(五)		胚芽飯	瓜仔雞	什錦干絲	季節時蔬	莧菜小魚湯	時令水果	水煮玉米
三	7/13(一)	牛乳 豆奶	蔬香拌飯		素燒滷鍋	季節時蔬	蘿蔔玉米湯	時令水果	芋頭糕 大麥水
	7/14(二)		胚芽飯	古早味肉燥	五香干絲	季節時蔬	冬瓜丸子湯	時令水果	乳酪地瓜
	7/15(三)		葡萄乾胚芽飯	吻魚炒蛋	鳳梨炒木耳	季節時蔬	海帶味增湯	時令水果	法式三明治 牛奶
	7/16(四)		香菇油飯		香 Q 滷蛋	季節時蔬	什錦肉片湯	時令水果	綠豆薏仁湯
	7/17(五)		海苔飯	梅肉藕片蘿 蔔味增燒	大黃瓜燴什錦	季節時蔬	榨菜肉絲湯	時令水果	核桃起司堡 薏仁漿
四	7/20(一)	牛乳 豆奶	地瓜飯	香燒豆皮	什錦豆腐	季節時蔬	番茄蔬菜湯	時令水果	茶碗蒸
	7/21(二)		紅豆胚芽飯	打拋牛肉	什錦瓠瓜	季節時蔬	空心菜小魚湯	時令水果	玉米吐司 仙草露
	7/22(三)		綠豆胚芽飯	南瓜燒肉	玉米三色	季節時蔬	蘿蔔玉米湯	時令水果	蔥花麵包 牛奶
	7/23(四)		蔓越莓糙米飯	魚香烘蛋	花椰雙色	季節時蔬	小白菜丸子湯	時令水果	牛奶仙草
	7/24(五)		南瓜飯	故鄉肉燥	番茄炒蛋	季節時蔬	大黃瓜肉片湯	時令水果	水煮玉米
五			7/27~7/31 停托						

◎配合 7 月起 農場停止鮮奶生產，餐點調整如下:

晨光乳品:每週一，三，五早上由台大農場直送豆奶、週二/四園方自行沖泡牛奶!

◎響應減碳愛地球，實施「週一無肉日」力行環境保護。

◎餐點內容會隨時令季節或配合課程活動而機動調整，園方保留變動調整的權利!不便之處，敬請原諒。

◎**本園一律使用合法國產肉品為食材**，餐點之食材皆為台灣本土生產。

◎為避免孩子攝取過多的糖分及脂肪，飲品皆為無糖或低糖，請家長放心!

◎如需餐點單請自行下載，謝謝!

◎季節時蔬:四季的蔬果安排到餐單中，每餐都能享受品嚐到當季美味與營養的食材!

夏季蔬菜:瓜類與豆類如: 絲瓜，瓠瓜，冬瓜，小黃瓜，南瓜，地瓜，玉米，菜豆，四季豆

茄果與椒類:番茄，茄子，青椒與彩椒

葉菜與根莖類: 空心菜，莧菜，龍鬚菜，萵苣，青江菜，紅蘿蔔，馬鈴薯，黃秋葵

