

113 學年度上學期 8 月份 菜單

日期	一	二	三	四	五
第一週	早點：全渣果汁或豆漿				
	肉絲蔬菜 炒烏龍麵 炒紅蘿蔔蛋 粉絲肉丸湯	海中鮮 螞蟻上樹 百菇玉米筍 蕃茄蛋花湯	照燒雞肉 肉末豆腐 清炒高麗菜 魚丸湯	馬鈴薯燒肉 脆皮豆腐 炒油菜 豆芽排骨湯	地瓜飯 九層塔蛋、海帶節 炒青江菜 蘿蔔玉米湯
	蘋果	西瓜	香蕉	蘋果	芭樂
	大滷麵	紫米紅豆湯	茶葉蛋 味增湯	榨菜肉絲麵	奶油餐包、牛奶
第二週	早點：全渣果汁或豆漿				
	肉醬通心粉 炒青江菜 玉米濃湯	海中鮮 家常豆腐 清炒花椰菜 雙色蘿蔔湯	蔥油雞腿 日式蒸蛋 炒高麗菜 海帶結排骨湯	家常控肉 茄子肉末 蒜炒小白菜 菜心排骨湯	地瓜稀飯 滷豆干、海帶 三色炒蛋 開陽白菜
	芭樂	蘋果	香蕉	蘋果	蘋果
	肉燥米粉湯	綠豆薏仁湯	廣東粥	花生吐司+牛奶	鮮奶饅頭、米漿
第三週	早點：全渣果汁或豆漿				
	什錦炒麵 清炒青江菜 香菇雞湯	海中鮮 豆腐鑲肉 清炒絲瓜 海帶芽蛋花湯	棒棒雞 紅蘿蔔炒蛋 清炒萵苣 大蒜排骨湯	洋蔥肉排 玉米雞茸 炒空心菜 黃豆芽大骨湯	地 瓜 飯 菜圃烘蛋、紅燒豆腐 蘑菇炒玉米筍 山藥枸杞湯
	芭樂	蘋果	葡萄柚	芭樂	蘋果
	蒸地瓜、牛奶	仙草 / 豆花	八寶粥	營養大滷麵	小肉包、芝麻豆漿
第四週	早點：全渣果汁或豆漿				
	芋頭米粉(湯) 香菇肉燥 清炒莧菜	海中鮮 三層魯肉飯 清炒油菜 番茄排骨湯	洋芋雞丁 菜脯蛋 炒地瓜葉 味增豆腐湯	蒜泥白肉 三菇燴豆腐 清炒萵苣 紅白蘿蔔湯	地瓜稀飯 魯蛋、百頁豆腐 絲瓜金針菇 清炒地瓜葉
	香蕉	木瓜	芭樂	香蕉	蘋果
	紅豆紫米粥	餐包、養生茶	菇菇瘦肉粥	番茄雞蛋麵	紫菜蛋花冬粉

文化特色

- 上午點心提供由 VITAMAX 調理機處理之「全渣果汁或有機豆漿」；午餐飯後提供時令新鮮水果。
- 米飯則用「銀川有機米/花蓮青田米—白米+糙米」-吃的美味，吃出健康。
- 好好吃，愛地球，「週五環保素」：不吃肉，改吃地瓜餐。
- 本園一律使用國產豬肉、雞肉食材