

# 私立長庚學校財團法人長庚科技大學附設桃園縣實驗幼兒園

## 101 學年度下學期 7 月份暑期班餐點表

102.06.03

|     |     | 一   | 二   | 三  | 四   | 五  |
|-----|-----|---|---|--|---|--|
| 第一週 | 早點  | 07/08 營養早餐  | 07/09 營養早餐  | 07/10 營養早餐   | 07/11 營養早餐  | 07/12 營養早餐   |
|     | 午餐  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 米飯</li> <li>• 烤小雞腿</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 奶汁焗白菜</li> <li>• 海帶芽湯</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 地瓜飯</li> <li>• 清蒸魚片</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 茄汁甜不辣</li> <li>• 冬瓜排骨湯</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 糙米白飯</li> <li>• 酥炸軟魚塊</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 小黃瓜炒玉米</li> <li>• 紫菜蛋花湯</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 咖哩雞肉飯</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 芹菜炒豆皮</li> <li>• 羅宋湯</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 米飯</li> <li>• 香煎鮭魚條</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 紅燒豆腐</li> <li>• 薑絲蛤蜊湯</li> </ul> |
|     | 午點心 | 蔥油餅   | 鍋貼  | 養生蛋糕   | 水煎包   | 吐司   |
| 第二週 | 早點  | 07/15 營養早餐  | 07/16 營養早餐  | 07/17 營養早餐   | 07/18 營養早餐  | 07/19 營養早餐   |
|     | 午餐  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 米飯</li> <li>• 芝麻里肌</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 翡翠豆腐羹</li> <li>• 榨菜肉絲湯</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 地瓜飯</li> <li>• 蔥油雞</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 蕃茄滑蛋</li> <li>• 菜頭排骨湯</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 糙米白飯</li> <li>• 糖醋雞肉絲</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 小魚萵菜</li> <li>• 金針肉絲湯</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 客家炒米粉</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 紅燒豆腐</li> <li>• 大黃瓜排骨湯</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 米飯</li> <li>• 白斬雞</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 蛤蜊絲瓜</li> <li>• 山藥排骨湯</li> </ul>   |
|     | 午點心 | 菜包  | 叉燒包   | 養生蛋糕   | 奶黃包   | 吐司   |
| 第三週 | 早點  | 07/22 營養早餐  | 07/23 營養早餐  | 07/24 營養早餐   | 07/25 營養早餐  | 07/26 營養早餐   |
|     | 午餐  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 米飯</li> <li>• 蜜汁雞肉絲</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 小魚炒豆乾</li> <li>• 蕃茄蛋花湯</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 地瓜飯</li> <li>• 清蒸鱈魚</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 螞蟻上樹</li> <li>• 肉絲湯</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 糙米白飯</li> <li>• 咖哩雞丁</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 南瓜炒蛋</li> <li>• 青菜豆腐湯</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 海鮮什錦炒麵</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 蘆筍炒肉絲</li> <li>• 玉米濃湯</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 米飯</li> <li>• 藍帶豬排</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 滷豆腐</li> <li>• 蕃茄蛋花湯</li> </ul>   |
|     | 午點心 | 肉包  | 饅頭夾蛋  | 養生蛋糕   | 割包  | 吐司   |
| 第四週 | 早點  | 07/29 營養早餐  | 07/30 營養早餐  | 07/31 營養早餐   |   |  |
|     | 午餐  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 米飯</li> <li>• 紅燒獅子頭</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 蒸蛋豆腐</li> <li>• 冬瓜湯</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 地瓜飯</li> <li>• 滷豬排</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 甜豆炒香菇</li> <li>• 油豆腐蘿蔔湯</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 糙米白飯</li> <li>• 香菇肉燥</li> <li>• 時令蔬菜</li> <li>• 炒花椰菜</li> <li>• 筍片排骨湯</li> </ul>    |   |  |
|     | 午點心 | 蛋餅  | 叉燒包   | 養生蛋糕   |   |  |

【註】\* 水果之廠商為「星煌食品公司」；餐點之廠商為「繹臻食品公司」；麵包之廠商為「英吉利手工麵包坊」

\* 菜單設計原則— 包含五大類營養素 / 視廚餘調整份量 / 經本校營養老師審核

\* 食物烹調原則— 一切細小塊 / 質地需軟 / 不加生食（如：不加未煮熟之蔥花） / 口味較淡（如：低糖低鹽、不加辣椒等）

營養老師：

園長：

經辦：

廠商：