

高雄市立前金幼兒園 115 年 7 月暑假延長照顧營養午餐食譜 ~佳琪食品~

營養師：劉乃綺

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	附餐	熱量
7/6	一	白飯	◎照燒肉片	◎番茄炒蛋	季節蔬菜	◎味噌豆腐湯	水果	595
7/7	二	白飯	◎芝麻烤雞排*1	塔香海帶根	季節蔬菜	冬瓜排骨湯	水果	547
7/8	三	★	◎柴魚鍋燒湯麵	◎奶黃包*1	季節蔬菜			578
7/9	四	白飯	◎糖醋豬柳	雙色花菜	季節蔬菜	◎紫菜蛋花湯	水果	586
7/10	五	白飯	◎醬燒翅小腿*2	◎玉米炒蛋	季節蔬菜	蘿蔔排骨湯		541
7/13	一	白飯	◎肉骨茶燉肉	◎菇炒冬粉	季節蔬菜	◎黃瓜魚丸湯	水果	589
7/14	二	白飯	◎虱目魚排*1	彩繪小瓜	季節蔬菜	◎榨菜肉絲湯	水果	576
7/15	三	★	◎番茄義大利麵	◎海苔翅小腿*2	季節蔬菜	◎綠豆湯		548
7/16	四	白飯	◎滷豬排*1	◎香菇蒸蛋	季節蔬菜	◎竹筍龍骨湯	水果	610
7/17	五	白飯	◎冬瓜燒肉	◎家常豆腐	季節蔬菜	香菇雞湯		552
7/20	一	白飯	◎蜜汁肉丁	◎玉米肉末	季節蔬菜	◎三絲鮮湯	水果	587
7/21	二	白飯	◎義式烤雞腿*1	◎胡蘿蔔炒蛋	季節蔬菜	◎珍菇鮮湯	水果	577
7/22	三	白飯	◎古早味筍絲湯飯	◎小雞塊*2	季節蔬菜			543
7/23	四	白飯	◎奶香燉雞	◎糖醋豆包	季節蔬菜	黃瓜龍骨湯	水果	575
7/24	五	白飯	◎樹子蒸魚	◎蔥花炒蛋	季節蔬菜	◎蘿蔔黑輪湯		525
7/27	一	白飯	◎日式豬排*1	◎咖哩洋芋	季節蔬菜	◎鮮蔬雞湯	水果	590
7/28	二	白飯	◎照燒雞排*1	◎芹香豆包	季節蔬菜	◎扁蒲魚丸湯	水果	610
7/29	三	★	◎麻醬麵	◎滷蛋*1	季節蔬菜	◎紅豆湯		576
7/30	四	白飯	◎柴魚蘿蔔燒雞	肉絲炒四季豆	季節蔬菜	◎海芽豆腐湯	水果	562
7/31	五	白飯	◎蘑菇豬柳	◎絞肉蒸蛋	季節蔬菜	肉骨茶湯		558

水果種類：香蕉、蘋果、小蕃茄、葡萄、百香果

1. 遇特殊狀況(如颱風、豪雨、退貨、停水、停電等)菜單內容將小幅調整。
2. 本校午餐供應國產豬肉及國產蛋品並優先供應國產蔬菜類食材，請安心食用。
3. 水果請清洗後再食用，確保食品安全。
4. 每月至少提供一次有機蔬菜。
5. 菜單部分食材含衛福部公告「食品過敏原標示規定」11 種過敏源，並以◎標示：(1)甲殼類(2)芒果(3)花生(4)牛/羊奶(5)蛋(6)堅果類(7)芝麻(8)麩質穀物(9)大豆(10)魚類(11)亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用。

若有特殊過敏體質學童，每日菜單食材可至教育部校園食材登錄平台(<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>)查詢。

請家長務必自行上網查詢，並提醒小孩避免食用造成自身過敏的食物。

※配合政府政策，副食三短期葉菜類需使用產銷履歷，但因供貨商未可在開會(提前一個月)確認品項，故以「季節蔬菜」為名，但保證『當季蔬菜當週不重複』，每日可於『校園食材登錄平臺』查詢當天菜色內容。

高雄市立前金幼兒園 115 年 7 月暑假延長照顧點心表

日期	星期	上午點心	下午點心	日期	星期	上午點心	下午點心
7/6	一	蜂蜜蛋糕	仙草蜜	7/20	一	鹹蛋糕	珍珠丸
7/7	二	玉米脆片、鮮奶	玉兔包	7/21	二	鮮奶餅乾、微糖豆漿	雞蛋糕
7/8	三	水果	車輪餅	7/22	三	水果	碗粿
7/9	四	手工餅乾	綠豆地瓜湯	7/23	四	布丁銅鑼燒	高麗菜味噌豆腐湯
7/10	五	水果	冰心地瓜	7/24	五	水果	銀絲捲
7/13	一	蔬菜餅乾、養樂多	雞蛋糕	7/27	一	玉米脆片、鮮奶	甘梅地瓜薯條
7/14	二	黃金布丁	銀絲捲	7/28	二	蛋塔	木耳蓮子紅棗湯
7/15	三	水果	紅豆薏仁湯	7/29	三	水果	車輪餅
7/16	四	植物的優	毛豆筴	7/30	四	厚豆花	魚丸芹菜湯
7/17	五	水果	烤饅頭	7/31	五	水果	冰心地瓜

水果種類：橘子、香蕉、蘋果、金奇異果