民富幼暑期菜單

日期	星期	早點	午餐					午點	主食類	蛋豆魚肉	蔬菜	水果	奶類	油脂	熱量
			主食	主菜	副菜一	副菜三	湯		(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(Kcal)
7月20日	一	菠蘿麵包	芝麻飯	海結燒肉 海結,紅蘿蔔,肉角,小車輪	蕃茄炒蛋 蛋,蕃茄	應青	枸杞牛蒡湯 肉絲,牛蒡,枸杞	水果拼盤	6	1.8	1.5	1	0	2	743
7月21日	二	香菇肉燥湯麵 黃油麵,香菇,絞肉,小白菜	糙米飯	冬瓜燒肉 冬瓜,肉片,紅蘿蔔	花菜鮑菇 花菜,鮑菇,木耳	應青	紫菜蛋花湯 紫菜,蛋	水果拼盤	5.5	1.6	1.4	1	0	2	690
7月22日	三	乾拌水餃+蛋花湯 水餃*5,洗選蛋	咖哩雞飯+炒青菜+銀芽肉絲湯+水果 洋芋,洋蔥,雞丁,紅蘿蔔,咖哩粉+應青+肉絲,黃豆芽,生香菇					蒸地瓜+優酪乳	6	1.8	1.2	1	1	2	855
7月23日	四	學童鮮奶+小饅頭	五穀飯	豆腐肉末 豆腐,絞肉,蔥	鮮蔬冬粉 高麗菜,冬粉,木耳,紅蘿蔔	應青	薑片南瓜湯 南瓜,薑,絞肉	水果拼盤	5.3	1.6	1.3	1	0	2	674
7月24日	五	皮蛋瘦肉粥 皮蛋,絞肉,青菜,玉米粒	中華炒麵+炒青菜+鮮蔬蛋花湯 黃油麵,肉絲,高麗菜,蔥,乾香菇,紅蘿蔔+應青+小白菜,蛋					水果拼盤	5.5	1.7	1.5	1	0	2	700
7月27日	一	可頌麵包+冬瓜茶	參片飯	茄汁雞丁 雞丁,洋蔥,鳳梨,蕃茄醬	玉米炒蛋 蛋,玉米粒	應青	冬瓜肉絲湯 冬瓜,肉絲	水果拼盤	6	1.8	1.3	1	0	2	738
7月28日	二	冬粉湯 冬粉,豆芽菜,絞肉,韭菜	糙米飯	洋蔥肉柳 洋蔥,肉柳	蝦米蒲瓜 蝦米,蒲瓜,生木耳	應青	蘿蔔魚羹湯 白蘿蔔,魚羹	水果拼盤	5.5	2	1.2	1	0	2	715
7月29日	三	湯包*3	茄汁義大利麵+炒青花菜+玉米濃湯+水果 蕃茄醬,洋蔥,三丁,絞肉,蕃茄,螺旋麵+青花菜+玉米粒,蛋,洋芋,奶水					脆片奶酪	6	1.8	1.2	1	1	2	855
7月30日	四	絲瓜麵線湯 絲瓜,白麵線,蛋,蔥	蓬仁飯	樹子蒸魚 豆腐,樹子,魚片(2人1片),蔥	玉米肉末 玉米粒,絞肉,毛豆仁	應青	蕃茄鮮蔬湯 蕃茄,高麗菜,絞肉	水果拼盤	5.5	1.8	1.3	1	0	2	703
7月31日	五	水煎包+紫菜湯 紫菜,大骨	夏威夷炒飯+炒青菜+黃瓜肉絲湯 鳳梨,洋蔥,火腿,絞肉,三丁+應青+大黃瓜,肉絲					水果拼盤	6	1.5	1.3	1	0	2	715