

臺北市私立長青蒙特梭利幼兒園 110 學年度上學期 8 月份餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心	餐點類別檢核			
					全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
2	一	營 養 麵 線	雙玉紅燒肉. 什錦菇. 時蔬. 味噌豆腐湯. 水果	廣 東 粥	V	V	V	V
3	二	地 瓜 粥	什 錦 炒 麵 . 滷 小 腿 . 文 蛤 湯 . 水 果	三 明 治 茶	V	V	V	V
4	三	花 捲 饅 頭 奶	肉 絲 蛋 炒 飯 . 時 蔬 . 香 菇 雞 湯 . 水 果	白 木 耳 銀 蓮 湯	V	V	V	V
5	四	水 煮 蛋 湯	滑蛋魚片. 螞蟻上樹. 時蔬. 冬瓜蛤蜊湯. 水果	肉 杞 菊 花 茶	V	V	V	V
6	五	夾 心 麵 包 奶	彩椒雞丁. 燴大黃瓜. 時蔬. 金針排骨湯. 水果	紅 豆 薏 仁 湯	V	V	V	V
9	一	可 口 麵 線	海帶節紅燒肉. 悶南瓜. 時蔬. 竹筍湯. 水果	仙 草 蜜	V	V	V	V
10	二	台式葫蘆瓜 粥	蝦 仁 蛋 炒 飯 . 白 玉 魚 丸 湯 . 水 果	芝 士 蒜 條 茶	V	V	V	V
11	三	黑 糖 饅 頭 奶	咖哩雞肉飯. 時蔬. 大黃瓜排骨湯. 水果	米 粉 湯	V	V	V	V
12	四	八 寶 粥	翠玉肉末. 開陽葫蘆. 時蔬. 大黃瓜排骨湯. 水果	菜 決 明 子 包 茶	V	V	V	V
13	五	夾 心 麵 包 奶	馬鈴薯紅燒肉. 蒸蛋. 時蔬. 海根大骨湯. 水果	地 瓜 麥 片	V	V	V	V
16	一	什 錦 麵 線	打拋豬. 玉米蛋. 時蔬. 山藥排骨湯. 水果	葫 蘆 粥	V	V	V	V
17	二	銀 魚 瘦 肉 粥	什 錦 蛋 炒 飯 . 紫 菜 蛋 花 湯 . 水 果	葡 萄 干 麵 包 茶	V	V	V	V
18	三	奶 油 饅 頭 奶	義 大 利 麵 . 玉 米 濃 湯 . 水 果	酸 辣 湯	V	V	V	V
19	四	味 噌 拉 麵	竹筍炒肉絲. 紅燒茄子. 時蔬. 湯. 水果	肉 桂 圓 包 茶	V	V	V	V
20	五	花 旗 麵 包 奶	吻仔魚. 鹹蛋杏鮑菇. 時蔬. 羅宋湯. 水果	綠 豆 麥 片 湯	V	V	V	V
23	一	玉 米 麵 線	香菇肉燥. 絲瓜枸杞. 時蔬. 四神湯. 水果	高麗菜瘦肉粥	V	V	V	V
24	二	芋 頭 粥	木 須 炒 麵 . 酸 辣 湯 . 水 果	羅 宋 麵 包 茶	V	V	V	V
25	三	黑 糖 饅 頭 奶	什錦咖哩雞飯. 時蔬. 冬瓜排骨湯. 水果	關 東 煮	V	V	V	V
26	四	蘿 蔔 糕 湯	豆干紅燒肉. 滷蛋. 時蔬. 玉米排骨湯. 水果	肉 養 生 包 茶	V	V	V	V
27	五	夾 心 麵 包 奶	玉米雞丁. 蒸蛋. 時蔬. 竹筍排骨湯. 水果	仙 草 蜜	V	V	V	V
30	一	美 味 麵 線	蒜豆干肉絲. 枸杞絲瓜. 時蔬. 蛤蜊湯. 水果	擔 仔 麵	V	V	V	V
31	二	廣 東 粥	海 鮮 拉 麵 . 滷 蛋 . 水 果	芝 士 蒜 條 茶	V	V	V	V

◎備註 1：本園一律使用國產豬肉食材！◎備註：本餐點表若因時令或配合活動，可能稍作更改，敬請見諒！