

臺北市私立長青蒙特梭利幼兒園115 學年度第上學期 8月份餐點表

準備時間: 2026/07/29

公告時間: 2026/07/31

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
1	六							
2	日							
3	一	鹹粥	白米飯.金針菇肉絲.玉米蛋.時蔬.大黃瓜排骨湯.水果	魚丸冬粉湯	√	√	√	√
4	二	香菇麵線	什錦湯麵.滷小腿.水果	大蒜磚塊、麥茶	√	√	√	√
5	三	黑糖饅頭、牛奶	咖哩燴飯.紫菜蛋花湯.水果	日式拉麵	√	√	√	√
6	四	地瓜粥	紫米飯.雙玉燉肉.紅燒豆腐.時蔬.羅宋湯.水果	鮮肉包、菊花茶	√	√	√	√
7	五	蘿蔔糕、玉米濃湯	雜糧飯.三色肉末.蔥蛋.時蔬.冬瓜排骨湯.水果	紅豆麥片湯	√	√	√	√
8	六							
9	日							
10	一	美味麵線	藜麥飯.吻仔魚. 螞蟻上樹.時蔬.蕃茄豆腐湯.水果	廣皮粥	√	√	√	√
11	二	銀魚粥	烏龍湯麵.滷味.水果	三明治.洛神花茶	√	√	√	√
12	三	花捲饅頭、牛奶	海鮮燴飯.蛤蜊湯.水果	白木耳銀蓮湯	√	√	√	√
13	四	小米粥	白米飯.客家小炒. 蒸蛋.時蔬. 蘿蔔排骨湯.水果	高麗菜包、桂花茶	√	√	√	√
14	五	夾心麵包、牛奶	滷肉飯.滷蛋.時蔬.貢丸湯.水果	檸檬愛玉	√	√	√	√
15	六							
16	日							
17	一	可口麵線	藜麥飯.滑蛋魚片.五香干絲.時蔬.海根排骨湯.水果	肉燥米粉湯	√	√	√	√
18	二	蔬菜粥	家常米苔目湯.滷雞翅.水果	葡萄干麵包、麥茶	√	√	√	√
19	三	奶油饅頭、牛奶	咖哩豬肉飯.香菇雞湯.水果	關東煮	√	√	√	√
20	四	營養麵線	紫米飯.榨菜肉絲.蒜香銀芽.時蔬.山藥排骨湯.水果	鮮肉包、決明子茶	√	√	√	√
21	五	夾心麵包、牛奶	白米飯.雪裡紅絞肉.紅燒豆腐.時蔬.蓮藕排骨湯.水果	仙草蜜	√	√	√	√
22	六							
23	日							
24	一	滑蛋麵線	洋蔥肉絲.炒海帶絲.時蔬.牛蒡排骨湯.水果	竹筍粥	√	√	√	√
25	二	魚片粥	客家板條.滷蛋.水果	海綿蛋糕. 養生茶	√	√	√	√
26	三	芋頭饅頭、牛奶	咖哩豬肉飯.四神湯.水果	蔬菜拉麵	√	√	√	√
27	四	瘦肉粥	打拋豬. 鹹蛋杏鮑菇.時蔬.海帶節排骨湯.水果	高麗菜包、桂圓茶	√	√	√	√
28	五	夾心麵包、牛奶	洋蔥肉絲 .麻婆豆腐.時蔬.青菜豆腐湯.水果	綠豆地瓜湯	√	√	√	√
29	六							
30	日							
31	一	玉米粥	馬鈴薯燉肉.醬燒冬瓜.時蔬.鳳梨苦瓜雞湯.水果	檸檬愛玉	√	√	√	√

◎備註1：本園一律使用國產豬肉食材!◎備註2：本園未使用輻射污染產品!◎備註3：本餐點表若因時令或配合活動，可能稍作更改，敬請見諒！