

夏季菜單

(五、六、七月份)

星期	名稱	第一循環 (第一、三星期)	第二循環 (第二、四星期)	午 餐			
				1	2	3	4
星期一	早點	糙米漿 玉米蛋餅	牛奶 原味玉米脆片 香蕉	炒青江菜 筍絲木耳紅蘿 蔔炒 香椿豆干 綜合牛蒡湯	麻婆豆腐 玉米筍炒百菇 炒空心菜 豆皮筍湯	蔬菜沙拉 紅燒三菇 青江金菇烘蛋 黃瓜豆腐湯	蔬食咖哩飯 豆腐蛋花 味噌湯
	午點	蔬食板條	奶香玉米濃湯 蔬菜起司麵包				
星期二	早點	牛奶 蘋果雜糧麵 包	無糖豆漿 小籠包	糖醋雞丁 杏菜銀魚 八珍豆腐 酸菜肉絲湯	芝麻燒肉 燙青江菜 茄汁蝦仁鳳梨 薑絲海帶芽 豆腐湯	清蒸鱈魚 紅燒肉片 什錦蘆筍炒 豌豆薯泥湯	紅燒牛肉麵 滷豆腐 滷海帶 燙空心菜
	午點	絲瓜蛤蠣 麵線	芋頭瘦肉粥				
星期三	早點	無糖豆漿 五穀饅頭	無糖優酪乳 蔓越莓土司	炒高麗菜 煎鮭魚 綜合滷肉 蛤仔湯	瓠瓜肉絲炒麵 三絲蝦仁湯	滷雞腿 黃瓜炒肉末 紅蘿蔔炒蛋 馬鈴薯濃湯	鳳梨黑木耳 炒雞丁 茭白筍肉絲炒 玉米筍炒甜豆 薑絲魚片湯
	午點	黃金米粉湯	豆腐莧菜 海鮮麵				
星期四	早點	無糖優酪乳 法式吐司	無糖豆漿 茶葉蛋	鴻禧菇炒花椰 菜 冬瓜燒肉 馬鈴薯烘蛋 味噌豆腐魚湯	黃瓜玉米肉末 醬爆肉絲 蕃茄炒蛋 青菜豆腐湯	咖哩炒雞丁 珍菇豆腐 燙空心菜 雲吞湯	絲瓜蛤蠣 櫛瓜炒蝦仁 紅燒豆腐 杏菜銀魚湯
	午點	赤肉麵線糊	銀魚瘦肉粥				
星期五	早點	牛奶 奶油麵包	牛奶 核桃芝士麵包	蝦仁芙蓉蛋 紅燒鮪魚 筍白筍炒肉絲 香菇雞湯	花菜炒雞丁 紅燒旗魚 蝦肉餅 金針排骨湯	涼拌豆芽 玉米蒸蛋 五彩雞柳絲 排骨藕湯	雞丁花椰菜 豆豉蚵仔 涼拌黃瓜雞絲 玉米濃湯
	午點	四季豆瘦 肉粥	虱目魚肚鹹粥				

1. 本園皆使用國產豬、國產牛。
2. 響應環保及愛護地球之理念，週一為無肉日。
3. 採用低脂、低鹽、低糖、無味素、無油炸的健康餐點。
4. 「飯」含胚芽米、紫米、藜麥、燕麥、蕎麥、小薏仁、小米。
5. 餐後提供季節水果。