



2013 年 07 月 餐飲計劃表

日	一	二	三	四	五	六	
1	香煎蘿蔔糕、蔬菜湯 高纖雜糧糙米飯、沙茶肉片、開陽白菜、青炒時蔬、湯：竹筍排骨湯 肉鬆起酥麵包	2 法式吐司、阿華田 鳳梨火腿蛋炒飯、青炒時蔬、湯：芹菜貢丸湯 榨菜肉絲湯麵	3 五穀營養早餐脆片、牛奶 米飯、茄汁里肌、蔥燒嫩豆腐、青炒時蔬、湯：番茄蛋花湯 蔥油餅、蔬菜湯	4 奶酥小麵包、豆漿 米飯、麵輪燒肉、毛豆彩椒雞丁、青炒時蔬、湯：蛤利冬瓜湯 綠豆薏仁湯	5 三鮮湯餃 米飯、紅燒獅子頭、糖醋麵腸、青炒時蔬、湯：紫菜蛋花湯 奶香銀絲卷、牛奶	6	
7	8 香菇竹筍粥 米飯、筍絲肉片、糖醋天婦羅、青炒時蔬、湯：玉米濃湯 香煎鍋貼、玉米湯	9 活力燕麥粥 米飯、香煎豬排、花椰炒甜豆、青炒時蔬、湯：冬瓜大骨湯 芋香西米露	10 火腿蛋餅、豆漿 高纖雜糧糙米飯、芝麻咕咾肉、韭黃木須炒蛋、青炒時蔬、湯：筍片排骨湯 波蘿麵包、紅棗枸杞飲品	11 草莓三明治、牛奶 米飯、糖醋肉片、蟹肉棒蒸蛋、青炒時蔬、湯：紫菜蛋花湯 肉絲炒麵、蔬菜湯	12 地瓜甜粥 米飯、洋蔥豬柳、咖哩洋芋、青炒時蔬、湯：豆腐羹 海綿蛋糕、阿華田	13	
14	15 五穀營養早餐脆片、牛奶 米飯、青蒜炒香腸、蔥燒嫩豆腐、青炒時蔬、湯：冬瓜湯 牛角麵包、美祿	16 小籠包、美祿 米飯、醋溜里肌、紅燒花生麵筋、青炒時蔬、湯：芹菜貢丸湯 法式吐司、阿華田	17 台式鹹粥 米飯、蠔油豬柳、番茄炒蛋、青炒時蔬、湯：黃瓜大骨湯 豆沙包、阿華田	18 果醬吐司、豆漿 高纖雜糧糙米飯、醬爆肉絲、西洋芹菜甜不辣、青炒時蔬、湯：黃豆芽排骨湯 貢丸米粉湯	19 奶香銀絲卷、牛奶 米飯、橙汁雞丁、香燜冬瓜、青炒時蔬、湯：味噌湯 餛飩湯麵	20	
21	22 什錦米粉湯 香甜咖哩雞肉飯、青炒時蔬、湯：火腿玉米蛋花湯 蔥花饅頭、阿華田	23 小饅頭夾蔥蛋、牛奶 米飯、磨菇豬排、開陽白菜、青炒時蔬、湯：海帶排骨湯 銀耳蓮子甜湯	24 蜂蜜蛋糕、牛奶 高纖雜糧糙米飯、洋菇炒碗豆、火腿丁炒三色豆、青炒時蔬、湯：黃瓜排骨湯 香煎鍋貼	25 火腿三明治、豆漿 米飯、豆瓣雞丁、馬鈴薯燉肉、青炒時蔬、湯：蘿蔔排骨湯 芋泥包、果汁牛奶	26 奶油餐包、阿華田 米飯、毛豆彩椒雞丁、肉末蒸蛋、青炒時蔬、湯：三絲魚丸湯 綠豆薏仁湯	27	
28	29 全麥小饅頭、豆漿 高纖雜糧糙米飯、韭黃雞絲、紅蘿蔔絲炒蛋、青炒時蔬、湯：香菇雞湯 紅豆麵包、果汁牛奶	30 火腿三明治、豆漿 米飯、米飯、橙汁雞丁、香燜冬瓜、青炒時蔬、湯：味噌湯 餛飩湯麵	31 蜂蜜蛋糕、牛奶 什錦綜合炒麵、青炒時蔬、湯：黃瓜排骨湯 香煎鍋貼、玉米濃湯	<ul style="list-style-type: none"> • 每日飯後均有時令水果，補充健康天然維生素並幫助幼生消化。 • 以上餐點如有異動，請以當日實際提供為主。 			