

2026 七月份 林鳳國小附設幼兒園 暑假延長照顧午餐表

日期	主食	主菜	副菜(素)	副菜(素)	湯品(素食)/飲品
7/6(一)	鍋燒意麵				酸辣湯
食材內容	肉絲、雞蛋、白菜、雞蛋				
7/7(二)	米飯	煙燻三節雞翅	清炒南瓜	蒜香莧菜	蟹肉蔬菜湯
食材內容	白米	雞翅	蒜、紫洋蔥、南瓜、蔥	蒜、莧菜	高麗菜、番茄、蟹肉
7/8(三)	米飯	洋蔥雞腿肉	炒三絲	悶冬瓜	菇菇白菜湯
食材內容	白米	洋蔥、味淋、醬油、雞腿肉、雞蛋	豆干絲、紅蘿蔔絲、青椒絲	蒜、冬瓜、薑	香菇、鴻喜菇、白菜
7/9(四)	炒飯				魚丸白菜湯
食材內容	肉絲、雞蛋、紅蘿蔔絲、洋蔥、高麗菜、白米				魚丸、白菜
7/10(五)	米飯	炸大阪豬排	滷油豆腐	炒大陸妹	大黃瓜魚丸湯
食材內容	白米	大阪豬排	滷包、油豆腐	蒜、大陸妹	大黃瓜、魚丸
7/13(一)	炒麵				味增湯
食材內容	肉絲、雞蛋、紅蘿蔔絲、洋蔥、油麵				豆腐、海帶芽、洋蔥

7/14(二)	米飯	咖哩醬 雞肉塊	糖醋甜椒	蒜香花椰菜	豆薯絲湯
食材內容	白米	紅蘿蔔、雞肉、咖哩塊	甜椒、小黃瓜	蒜、花椰菜	豆薯、雞蛋
7/15(三)	虱目魚粥	玉米炒蛋			
食材內容	虱目魚、肉絲、高麗菜、 蔥、紅蘿蔔絲	玉米、雞蛋			
7/16(四)	米飯	浦燒魚腹肉	豆薯炒蛋	炒莧菜	筍絲湯
食材內容	白米	浦燒魚	豆薯、雞蛋、蒜	蒜、莧菜	筍子
7/17(五)	炒什錦米粉				蛋花湯
食材內容	肉絲、米粉、紅蘿蔔絲、黑 木耳、高麗菜				雞蛋、白菜
7/20(一)	米飯	薑片雞丁	九層塔海帶戎	蒜蓉油菜	魚丸湯
食材內容	白米	蒜、醬油、雞肉、薑片	九層塔、海帶戎	蒜、油菜	魚丸、白菜
7/21(二)	米飯	紅燒獅子頭	醬燒嫩豆腐	炒高麗菜	紫菜蛋花湯
食材內容	白米	醬油、糖、雞粉、水、 獅子頭	蔥、絞肉、豆腐	蒜、高麗菜	紫菜、雞蛋
7/22(三)	炒麵				味增湯
食材內容	肉絲、雞蛋、 紅蘿蔔絲、 洋蔥、油麵				豆腐、海帶芽、洋蔥

7/23(四)	碗粿				排骨酥冬瓜湯
食材內容	香菇、豬肉、糯米漿、油蔥酥				豬肉、冬瓜、香菜
7/24(五)	米飯	肉燥麵筋	番茄炒蛋	蒜香高麗菜	貢丸湯
食材內容	白米	肉燥、麵筋	番茄、雞蛋	高麗菜、蒜	貢丸、白菜
7/27(一)	米飯	火鍋湯底	火鍋料	火鍋料	
食材內容	白米	肉片、高麗菜、凍豆腐	蛋餃、蘿蔔、金針菇	魚板、魚丸、米血	
7/28(二)	土魷魚湯麵				
食材內容	土魷魚、筍絲、高麗菜、油麵				
7/29(三)	米飯	三杯雞腿	炒玉米蛋	蒜香豆鼓龍鬚菜	豆薯雞蛋湯
食材內容	白米	九層塔、雞腿、醬油、糖	玉米、雞蛋	豆鼓、龍鬚菜、蒜	豆薯、雞蛋
7/30(四)	蘑菇麵	荷包蛋			海帶芽湯
食材內容	蘑菇醬、玉米、油麵	雞蛋			海帶芽
7/31(五)	米飯	嫩煎 紐澳良雞腿排	蒜香地瓜葉	醬燒豆包	金針湯
食材內容	白米	雞腿肉	地瓜葉、蒜香	豆瓣醬、醬油、豆包、糖	金針