

園區蒙特梭利幼稚園 2026 7月份午餐點表

日期	星期	上午點心	下午點心	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	主食類	蛋豆魚肉類	油質類	蔬菜類	水果類
1	三	香芹豆包烏龍麵	紅豆薏仁湯	糙米飯	茄汁豆包-豆包 彩椒 番茄	京醬三絲-干絲 蘿蔔絲 木耳	應時青菜	蘿蔔玉米湯-玉米 蘿蔔	應時水果	○	○	○	○	○
2	四	奶皇包+豆漿	黑九嫩鮮草	春天炊飯	春天炊飯-毛豆 玉米筍 豆皮 葡萄乾	甜椒 鳳梨 堅果 花椰菜	應時青菜	腰果牛蒡枸杞湯-腰果 牛蒡 枸杞						
3	五	鹹香蘿蔔糕湯	檸檬愛玉凍	燕麥飯	金針滑蛋-金針菇 雞蛋 紅蘿蔔	咖哩洋芋- 洋芋 紅蘿蔔 蘑菇	應時青菜	青木瓜蔬菜湯-青木瓜 木耳	應時水果	○	○	○	○	○
6	一	玉米雞蛋糙米粥	黑九嫩鮮草	地瓜飯	蒜香豆腐炸-豆腐 九層塔 四季豆	白菜魯-大白菜 金針菇 木耳 紅蘿蔔 香菜	應時青菜	番茄芽菜湯-豆芽菜 紅蘿蔔 木耳 番茄	應時水果	○	○	○	○	○
7	二	鹹客家米苔目	奶皇包+薏仁湯	薏米糙米飯	四季豆烘蛋- 四季豆 雞蛋	塔香紫茄粉條煲-茄子 九層塔 粉條	應時青菜	冬瓜薏米湯-冬瓜 薏米 薑片	應時水果	○	○	○	○	○
8	三	客家湯板條	黑糖地瓜芋園湯	燕麥飯	番茄炒蛋-雞蛋 番茄 青蔥	沙茶冬粉煲-粉條 紅蘿蔔 木耳	應時青菜	大滷湯-豆腐 紅蘿蔔 黑木耳 香菜 筍絲 雞蛋	應時水果	○	○	○	○	○
9	四	菇菇滑蛋糙米粥	蘿蔔糕湯	葡萄咖哩飯	紅蘿蔔 馬鈴薯 洋蔥 舞菇	葡萄乾 豆包 毛豆	應時青菜	五行蔬菜湯-大白菜 紅蘿蔔 鮮菇 木耳 海帶結	應時水果	○	○	○	○	○
10	五	芝麻包+豆漿	關東煮	紫米飯	咖哩鮑菇- 洋芋 紅蘿蔔 鮑菇	蒜拌乾片-白豆干 蒜末 油膏 香菜 木耳	應時青菜	冬瓜香菇湯-冬瓜 香菇 薑絲						
13	一	麵線糊	黑糖饅頭+牛蒡茶	小米燕麥飯	鳳梨木耳燒-彩椒 鳳梨 木耳	紅燒滷味 -蘿蔔 烏蛋 紅蘿蔔 香菇	應時青菜	青木瓜蔬菜湯-青木瓜 木耳 枸杞 紅棗	應時水果	○	○	○	○	○
14	二	皮蛋廣東粥	芋頭西米露	地瓜飯	三杯鮑菇-春筍 鮑菇 紅蘿蔔 九層塔	番茄炒蛋-番茄 洋蔥 雞蛋	應時青菜	味噌蔬菜湯-高麗菜 鮮菇 紅蘿蔔	應時水果	○	○	○	○	○
15	三	蔥香麵疙瘩湯	冬瓜仙草QQ凍	五穀飯	雙耳花椰-青花菜 木耳 白木耳 紅蘿蔔	客家乾絲-白豆乾 鮑菇 九層塔 蔥 薑	應時青菜	金針白蘿蔔湯-金針 白蘿蔔 蔥	應時水果	○	○	○	○	○
16	四	玉米雞蛋鍋燒麵	紅豆包+養生茶	濃湯燉飯	濃湯燉飯-杏鮑菇 青花菜 白花菜	紅蘿蔔 馬鈴薯 青豆 雞蛋 玉米筍	應時青菜	日式味噌蘿蔔湯-海芽 味噌 蔥 白蘿蔔						
17	五	小米滑蛋鹹粥	綠豆米苔目	紫米飯	茄汁土豆-番茄 馬鈴薯 九層塔 洋蔥	紅蘿蔔炒蛋-紅蘿蔔 雞蛋	應時青菜	牛蒡菇菇枸杞湯-牛蒡 枸杞 鮮菇 枸杞	應時水果	○	○	○	○	○
20	一	地瓜粥+洋蔥炒蛋	蒸玉米+養生茶	五穀飯	醋溜土豆- 馬鈴薯籤 紅蘿蔔 蒜末 香菜 醋	髮菜豆腐羹-大白菜 筍絲 豆腐 香菜 髮菜	應時青菜	南瓜濃湯-南瓜 洋芋 洋蔥 紅蘿蔔	應時水果	○	○	○	○	○
21	二	玉米濃湯通心麵	薏米芋園湯	地瓜飯	蒜炒花椰菜-花椰菜 蒜片 紅蘿蔔	木須炒蛋-木耳 雞蛋 紅蘿蔔	應時青菜	大滷湯-豆腐 紅蘿蔔 黑木耳 香菜 筍絲 雞蛋	應時水果	○	○	○	○	○
22	三	麵線糊	客家湯板條	小米燕麥飯	咖哩薯塊-馬鈴薯 番薯 紅蘿蔔 洋蔥 豆包	金針滑蛋-金針菇 雞蛋 紅蘿蔔	應時青菜	冬瓜薏米湯-冬瓜 薏米	應時水果	○	○	○	○	○
23	四	芋香米粉湯	紅豆仙草凍	什錦炒麵	什錦炒麵-白油麵 豆莢 紅蘿蔔	韭菜 芹菜 木耳 豆芽	應時青菜	玉米濃湯-雞蛋 玉米粒 洋蔥 馬鈴薯	應時水果	○	○	○	○	○
24	五	蔥花捲+豆漿	黑糖饅頭+仙草茶	地瓜飯	玉米烘蛋-玉米粒 雞蛋	螞蟥上樹-腐皮碎 粉條 九層塔	應時青菜	蘿蔔味噌湯-白蘿蔔 味噌 蔥 海帶芽	應時水果	○	○	○	○	○
29	三	地瓜粥+菜圃炒蛋	玉米濃湯捲心麵	麥片飯	四季豆烘蛋- 四季豆 雞蛋	茄汁豆包-豆包 彩椒 番茄	應時青菜	腰果牛蒡枸杞湯-腰果牛蒡 枸杞	應時水果	○	○	○	○	○
30	四	紅蘿蔔雞蛋玉米粥	蘿蔔糕湯	地瓜飯	星星秋葵蛋-秋葵 雞蛋	八寶醬-碎乾丁 毛豆 筍丁 洋蔥	應時青菜	酸辣湯-豆腐 紅蘿蔔 黑木耳 香菜 筍絲 雞蛋	應時水果	○	○	○	○	○
31	五	蘿蔔糕湯	檸檬冬瓜愛玉凍	胚芽蕎麥飯	滑溜瓠瓜-瓠瓜 金針菇 紅蘿蔔	番茄炒蛋-雞蛋 番茄 青蔥	應時青菜	海帶芽蛋花-海芽 蔥 雞蛋	應時水果	○	○	○	○	○

冬瓜是一種盛產於夏季的蔬菜，以其清爽的口感和多樣的健康功效深受喜愛。為什麼它被稱為冬瓜呢？原來是成熟的冬瓜表面會覆蓋上一層白色粉末，宛如冬天的白霜，因而得名。

冬瓜的健康功效

- 消水腫 冬瓜天然的利尿作用，有助於排除體內多餘水分，緩解水腫問題，特別適合久坐、運動量少的人群。
- 清熱解毒 冬瓜性涼，具有清熱降火的特性，特別適合夏季食用，幫助緩解口乾舌燥與暑氣引起的不適。
- 促進心血管健康 富含鉀元素，有助於穩定血壓，減少心血管疾病的風險。
- 提升免疫力 冬瓜中的維生素C能增強免疫系統，幫助抵抗外界病菌的侵襲。

