

# 2018 高雄市桃源區嘎啦鳳部落文化健康站 7 月份菜單表

當月廚師:高竹君

日期	7/2	7/3	7/4	7/5	7/6	7/9	7/10	7/11	7/12
星期	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期一	星期二	星期三	星期四
主食	糙米飯	糙米飯	雞肉玉米粥 (雞肉、玉米 紅k、芹菜)	五穀飯	豬腳麵線 (豬腳、麵線)	五穀飯	五穀飯	螞蟻上樹 (絞肉、白菜、木 耳、紅絲、蔥)	糙米飯
菜 色	煎鮭魚 (鮭魚)	滷豬肉 (紅k、馬鈴 薯、豬肉)		魯絞肉豆干 (絞肉、正方塊 豆干)		滷雞腿 (雞腿)	香煎白帶魚 (白帶魚)		蒜白豬肉 (蒜、豬肉)
	豆干炒芹菜 (豆干、芹菜)	菜脯蛋 (菜脯、蛋)		紅絲炒蛋 (紅絲、雞蛋)		脆炒洋芋 (馬鈴薯、木耳)	蕃茄豆腐 (蕃茄豆腐、蛋)		麻婆豆腐 (豆腐、絞肉、 蔥)
	時令青菜	時令青菜	時令水果	時令青菜	時令水果	時令青菜	時令水果	時令青菜	
湯品	竹筍魚丸湯 (竹筍、魚丸)	玉米濃湯湯 (玉米、洋蔥、 火腿)		薑絲冬瓜湯 (冬瓜)		苦瓜排骨湯 (苦瓜、排骨)	酸辣湯 (豆腐、筍、木 耳、紅絲)		竹筍魚丸湯 (竹筍、魚丸)
星期	7/13	7/16	7/17	7/18	7/19	7/20	7/23	7/24	7/25
日期	星期五	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期一	星期二	星期三
主食	炒米粉 (米粉、高麗 菜)	糙米飯	糙米飯	芋頭豬肉粥 (香菇、芋頭、 豬肉、紅絲、 芥菜)	五穀飯	炒黃麵 (肉絲、紅絲、 香菇 蔥、高麗菜)	五穀飯	五穀飯	皮蛋瘦肉粥 (皮蛋、鹹 蛋、豬肉、油 條)
菜 色		滷雞翅 (雞翅)	咖哩雞丁 (雞丁塊、咖 哩塊、紅 k、馬鈴薯)		肉燥油豆腐 (絞肉、油豆 腐、蔥)		滷絞肉蛋 (絞肉、雞蛋)	煎香腸 (香腸)	
		苦瓜鹹蛋 (苦瓜、鹹蛋)	洋蔥炒蛋 (洋蔥、蛋)		素炒三菇 (柳松菇、包 魚菇、香菇 絲)		紅絲炒蛋 (紅絲、雞蛋)	毛豆炒白真 (毛豆、乾豆 皮、絞肉)	
	時令水果	時令青菜	時令青菜		時令青菜		時令青菜	時令青菜	
湯品	味噌豆腐湯 (味噌、豆腐)	油豆腐青菜湯 (油豆腐、香 菜、洋蔥、香蔥)	蓮子山藥湯 (蓮子、山 藥)	水果	肉丸青菜湯 (肉丸、青菜)	水果	薑絲蛤蜊湯 (薑絲、蛤蜊)	芋香西米露 (芋頭、西米 露、椰子香)	水果

日期	7/26	7/27	7/30	7/31			
星期	星期四	星期五	星期一	星期二			
主食	糙米飯	豬腳麵線 (豬腳、麵線)	糙米飯	糙米飯			
菜	紅燒豬肉 (豬肉、三角豆腐、紅K、馬鈴薯)		煎白帶魚 (白帶魚)	蒜白雞肉 (蒜頭、雞肉)			
	四季豆炒蛋 (四季豆、蛋)		紅燒豆腐 (豆腐、紅絲、蔥)	豆皮炒芹菜 (豆皮、芹菜)			
色	時令青菜		時令青菜	時令青菜			
湯品	豆腐蛋花湯 (豆腐、雞蛋)	水果	香菇魚丸湯 (香菇、魚丸、芹菜)	薏仁湯 (薏仁)			