

113年

臺南市私立文林幼兒園 112學年度第一學期 1月 餐點表

日期	星期	早餐	午餐		下午點心	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
			主食	水果					
1/1	一	元旦放假一天							
1/2	二	葡萄吐司、牛奶	玉米蛋炒飯(玉米、蛋、肉絲、紅蘿蔔、青蔥)、清蒸魚、香菇排骨湯	柳丁	小米粥	✓	✓	✓	✓
1/3	三	芝麻饅頭、豆漿	糙米飯、蒜頭雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、高麗菜、番茄豆腐湯	柳丁	韭菜米苔目(肉絲、小白菜、蛋、韭菜)	✓	✓	✓	✓
1/4	四	草莓吐司、牛奶	五穀飯、馬鈴薯燉肉(紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥、梅花肉)、油菜、筍絲魚肉湯	柳丁	綠豆薏仁	✓	✓	✓	✓
1/5	五	美濃板條(蛋、肉絲、小白菜)	什錦粥(香菇、高麗菜、花枝、魚肉、玉米、青蔥、肉絲、蝦仁、紅蘿蔔)	柳丁	柴魚黑輪(木耳、白蘿蔔、黑輪)	✓	✓	✓	✓
1/8	一	奶酥吐司、牛奶	蝦仁蛋炒飯(玉米、紅蘿蔔、青豆、肉絲、蛋、蝦仁、青蔥)、香煎魚片、玉米排骨湯	芭樂	銀耳紅棗	✓	✓	✓	✓
1/9	二	虱目魚粥(魚肚、青蔥、肉絲)	五穀飯、海帶滷肉(梅花肉、車輪、海帶)、尼龍菜、金針蛤蠣湯	芭樂	香菇肉羹(香菇、肉羹、大白菜)	✓	✓	✓	✓
1/10	三	鮮奶饅頭、豆漿	南瓜飯、紅燒雞肉(紅蘿蔔、雞肉、杏鮑菇)、青江菜、味噌豆腐湯	芭樂	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
1/11	四	小餐包、牛奶	糙米飯、蠔油豆干(豆干、青蔥、肉絲)、高麗菜、豆薯蛋花湯	香蕉	麻油麵線(高麗菜、肉絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
1/12	五	鍋燒意麵(花枝、肉絲、小白菜、蛋)	印度咖哩雞肉飯(馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、高麗菜、雞肉)、黃瓜魚皮湯	香蕉	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
1/15	一	全麥吐司、牛奶	肉絲蛋炒飯(肉絲、紅蘿蔔、青蔥、青豆、玉米、蛋)、薑絲蒸魚、山藥排骨湯	橘子	五穀粥	✓	✓	✓	✓
1/16	二	海帶芽魚肉粥(肉絲、魚肉、海帶芽)	糙米飯、雙色滷肉(紅蘿蔔、白蘿蔔、梅花肉、海帶)、青江菜、魚丸湯	橘子	芙蓉湯餃(高麗菜、木耳、紅蘿蔔絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
1/17	三	雞蛋饅頭、豆漿	地瓜飯、麻油雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、高麗菜、白菜豆腐湯	橘子	芋頭甜湯	✓	✓	✓	✓
1/18	四	紅豆吐司、牛奶	五穀飯、客家小炒(青蔥、豆干、肉絲、魷魚)、油菜、玉米蛋花湯	芭樂	蔬菜冬粉(小白菜、花枝、蛋、肉絲)	✓	✓	✓	✓
1/19	五	肉燥米粉(肉絲、花枝、小白菜)	廣東粥(魚肉、花枝、高麗菜、青蔥、皮蛋、肉絲、油條)	芭樂	薏仁粥	✓	✓	✓	✓
1/22	一	小波蘿、牛奶	什錦蛋炒飯(紅蘿蔔、蛋、玉米、青蔥、青豆、肉絲)、香煎魚片、海帶排骨湯	芭樂	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
1/23	二	蝦仁滑蛋粥(蝦仁、蛋、肉絲)	五穀飯、筍乾滷肉(車輪、筍乾、梅花肉)、空心菜、青菜豆腐湯	柳丁	美濃板條(小白菜、肉絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
1/24	三	小鮮肉包、豆漿	南瓜飯、三杯雞(紅蘿蔔、杏鮑菇、九層塔、雞肉)、尼龍菜、薑絲魚肉湯	柳丁	麥片粥	✓	✓	✓	✓
1/25	四	芋頭吐司、牛奶	糙米飯、醬燒豆干(青蔥、豆干、肉絲)、菠菜、白菜蛋花湯	柳丁	浮水魚羹(大白菜、筍絲、魚羹)	✓	✓	✓	✓
1/26	五	香菇雞肉粥(香菇、雞肉、肉絲)	鍋燒意麵(花枝、小白菜、蔥、肉絲、蛋)	柳丁	紫米紅豆	✓	✓	✓	✓
1/29	一	草莓吐司、牛奶	洋蔥蛋炒飯(肉絲、紅蘿蔔、蛋、青豆、玉米、洋蔥)、清蒸魚、蘿蔔排骨湯	香蕉	燕麥粥	✓	✓	✓	✓
1/30	二	吻仔魚粥(翡翠、吻仔魚、蛋、肉絲)	糙米飯、五香豆干(豆干、紅蘿蔔、梅花肉)、青江菜、刺瓜魚丸湯	香蕉	蔬菜燕餃(燕餃、高麗菜、木耳)	✓	✓	✓	✓
1/31	三	芝麻饅頭、豆漿	地瓜飯、瓜仔雞(花瓜、雞肉、小烏蛋)、高麗菜、味噌魚豆腐湯	香蕉	十穀粥	✓	✓	✓	✓
2/1	四	花生吐司、牛奶	五穀飯、麻油豬肉(杏鮑菇、紅蘿蔔、梅花肉)、尼龍菜、紫菜蛋花湯	蘋果	玉米濃湯(玉米、蛋、洋蔥)	✓	✓	✓	✓
2/2	五	海鮮烏龍麵(花枝、肉絲、小白菜、蛋)	甜醬咖哩雞肉飯(高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、肉絲)、榨菜肉絲湯	蘋果	紅豆薏仁	✓	✓	✓	✓

※本園一律使用國產豬，食材採購時如遇天災、親友家長贈與蔬果…等因素，本園將視情況修改菜單。謝謝！