

112年

臺南市私立文林幼兒園

112學年度第一學期

12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					
12/4	一	奶酥吐司、牛奶	蝦仁蛋炒飯(蛋、紅蘿蔔、青蔥、肉絲、青豆、玉米、蝦仁)、香煎魚片、玉米排骨湯	柳丁	銀耳枸杞	✓	✓	✓	✓
12/5	二	芋頭鹹粥(肉絲、芋頭、香菇)	地瓜飯、雙色滷肉(紅蘿蔔、白蘿蔔、梅花肉)、青江菜、冬瓜蛤蠣湯	柳丁	香菇肉羹(香菇、大白菜、肉羹)	✓	✓	✓	✓
12/6	三	雞蛋饅頭、豆漿	五穀飯、三杯雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉、九層塔)、尼龍菜、味噌豆腐湯	柳丁	地瓜綠豆	✓	✓	✓	✓
12/7	四	小餐包、牛奶	糙米飯、筍乾滷肉(梅花肉、筍乾、車輪)、大陸妹、白菜魚肉湯	橘子	芙蓉湯餃(高麗菜、木耳、湯餃、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
12/8	五	鍋燒意麵(花枝、肉絲、小白菜、蛋)	香菇雞肉粥(高麗菜、雞肉、香菇、玉米、紅蘿蔔、青蔥)	橘子	紫米紅豆	✓	✓	✓	✓
12/11	一	紅豆吐司、牛奶	洋蔥肉絲蛋炒飯(洋蔥、肉絲、紅蘿蔔、玉米、青豆)、清蒸魚、牛蒡排骨湯	橘子	麥片粥	✓	✓	✓	✓
12/12	二	吻仔魚粥(高麗菜、肉絲、吻仔魚)	南瓜飯、冬瓜滷肉(紅蘿蔔、五花肉、車輪)、地瓜葉、玉米蛋花湯	香蕉	關東煮(黑輪、蛋餃、木耳、白蘿蔔、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
12/13	三	小鮮肉包、豆漿	糙米飯、瓜仔雞(花瓜、雞肉、紅蘿蔔、油菜、青菜豆腐湯)	香蕉	芋頭甜湯	✓	✓	✓	✓
12/14	四	小波蘿、牛奶	五穀飯、麻油豬肉(梅花肉、杏鮑菇、枸杞)、青江菜、刺瓜魚丸湯	香蕉	玉米濃湯(玉米、紅蘿蔔、蛋)	✓	✓	✓	✓
12/15	五	海鮮米粉湯(花枝、肉絲、小白菜)	咖哩雞肉飯(高麗菜、洋蔥、雞肉、紅蘿蔔、馬鈴薯)、薑絲魚肉湯	柳丁	五穀粥	✓	✓	✓	✓
12/18	一	葡萄吐司、牛奶	肉絲蛋炒飯(紅蘿蔔、青豆、玉米、蔥、蛋、肉絲、玉米)、香煎魚柳、香菇排骨湯	柳丁	桂圓糯米	✓	✓	✓	✓
12/19	二	海鮮米苔目(花枝、肉絲、小白菜)	五穀飯、五香豆干滷肉(紅蘿蔔、豆乾丁、五花肉)、尼龍菜、豆薯蛋花湯	柳丁	麻油麵線(肉絲、高麗菜、蛋)	✓	✓	✓	✓
12/20	三	芝麻饅頭、豆漿	糙米飯、蒜頭雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、菠菜、筍絲魚皮湯	芭樂	燕麥粥	✓	✓	✓	✓
12/21	四	花生吐司、牛奶	地瓜飯、烏蛋滷肉(紅蘿蔔、海帶、烏蛋、五花肉)、尼龍菜、番茄豆腐湯	芭樂	蘿蔔糕(高麗菜、肉絲、紅蘿蔔、木耳)	✓	✓	✓	✓
12/22	五	南瓜雞肉粥(南瓜、雞肉、香菇、蔥)	鍋燒意麵(花枝、蛋、肉絲、小白菜)	橘子	紅豆薏仁	✓	✓	✓	✓
12/25	一	芋頭吐司、牛奶	番茄肉絲蛋炒飯(肉絲、紅蘿蔔、蛋、青豆、玉米、番茄)、煎魚肉、山藥排骨湯	橘子	小米粥	✓	✓	✓	✓
12/26	二	虱目魚粥(魚肉、肉絲、蔥、高麗菜)	南瓜飯、客家小炒(梅花肉、豆干、魷魚、五花肉、蔥)、空心菜、榨菜肉絲湯	橘子	蔬菜冬粉(小白菜、肉絲、蛋、花枝)	✓	✓	✓	✓
12/27	三	鮮奶饅頭、豆漿	五穀飯、麻油雞(雞肉、杏鮑菇、紅蘿蔔)、大陸妹、山東菜豆腐湯	香蕉	十穀粥	✓	✓	✓	✓
12/28	四	全麥吐司、牛奶	糙米飯、海帶滷肉(海帶、車輪、紅蘿蔔)、油菜、金針蛤蠣湯	香蕉	浮水魚羹(筍絲、大白菜、木耳、魚羹)	✓	✓	✓	✓
12/29	五	海鮮板條(花枝、肉絲、小白菜)	咖哩肉絲飯(馬鈴薯、紅蘿蔔、高麗菜)、魚皮湯	香蕉	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓

※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！