

112年

臺南市私立文林幼兒園 112學年度第一學期 9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					
9/4	一	奶酥吐司、牛奶	玉米蛋炒飯(玉米、蛋、紅蘿蔔、青豆、蔥)、清蒸魚、香菇排骨湯	西瓜	小米粥	✓	✓	✓	✓
9/5	二	虱目魚粥(薑絲、魚肚、蔥、肉絲)	糙米飯、車輪海帶滷肉(紅蘿蔔、梅花肉、車輪)、尼龍菜、味噌豆腐湯	西瓜	麻油麵線(蛋、高麗菜、肉絲)	✓	✓	✓	✓
9/6	三	芝麻饅頭、豆漿	地瓜飯、蒜頭雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、高麗菜、筍絲魚肉湯	西瓜	芋頭甜湯	✓	✓	✓	✓
9/7	四	草莓吐司、牛奶	五穀飯、醬燒豆干(肉絲、豆干、青蔥)、油菜、白菜蛋花湯	蘋果	柴魚黑輪湯(白蘿蔔、木耳、黑輪)	✓	✓	✓	✓
9/8	五	蔬菜冬粉(蛋、肉絲、小白菜)	什錦粥(高麗菜、蔥、蝦仁、魚肉、肉絲、玉米、紅蘿蔔、香菇)	蘋果	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
9/11	一	全麥吐司、牛奶	蝦仁蛋炒飯(玉米、紅蘿蔔、蛋、肉絲、青豆、蔥、蝦仁)、煎魚片、山藥排骨湯	蘋果	銀耳紅棗	✓	✓	✓	✓
9/12	二	吻仔魚粥(蛋、翡翠、肉絲、吻仔魚)	五穀飯、馬鈴薯燉肉(馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、梅花肉)、青江菜、玉米蛋花湯	香蕉	香菇肉羹(大白菜、香菇、肉羹)	✓	✓	✓	✓
9/13	三	鮮奶饅頭、豆漿	南瓜飯、麻油雞(紅蘿蔔、杏鮑菇、雞肉)、尼龍菜、青菜豆腐湯	香蕉	麥片粥	✓	✓	✓	✓
9/14	四	小餐包、牛奶	糙米飯、客家小炒(蔥、肉絲、豆干、魷魚)、高麗菜、魚肉湯	香蕉	美濃板條(蛋、小白菜、肉絲)	✓	✓	✓	✓
9/15	五	鍋燒意麵(肉絲、小白菜、花枝、蛋)	海鮮粥(高麗菜、花枝、肉絲、魚柳、蔥)	芭樂	紅豆紫米	✓	✓	✓	✓
9/18	一	芋頭吐司、牛奶	什錦蛋炒飯(紅蘿蔔、青豆、玉米、蔥、蛋、肉絲)、薑絲蒸魚、玉米排骨湯	芭樂	十穀粥	✓	✓	✓	✓
9/19	二	海帶芽魚肉粥(海帶芽、肉絲、魚柳)	糙米飯、五香豆干(紅蘿蔔、肉絲、豆干)、波菜、金針蛤蠣湯	芭樂	蔬菜冬粉(蛋、肉絲、小白菜)	✓	✓	✓	✓
9/20	三	雞蛋饅頭、豆漿	地瓜飯、紅燒雞肉(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、高麗菜、番茄豆腐湯	蘋果	薏仁粥	✓	✓	✓	✓
9/21	四	葡萄吐司、牛奶	五穀飯、雙色滷肉(白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶、梅花肉)、尼龍菜、紫菜蛋花湯	蘋果	肉燥米苔目(肉絲、小白菜、花枝)	✓	✓	✓	✓
9/22	五	海鮮米粉湯(花枝、肉絲、小白菜、蛋)	甜醬咖哩雞肉飯(紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥、高麗菜、雞肉)、魚丸湯	蘋果	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
9/23	六	蝦仁滑蛋粥(蝦仁、洋蔥、肉絲、蛋)	鍋燒意麵(花枝、蛋、蔥、小白菜、肉絲)	香蕉	芙蓉湯餃(木耳、紅蘿蔔、高麗菜、蛋)	✓	✓	✓	✓
9/25	一	紅豆吐司、牛奶	肉絲蛋炒飯(肉絲、紅蘿蔔、蛋、青豆)、香煎魚片、海帶排骨湯	香蕉	燕麥粥	✓	✓	✓	✓
9/26	二	魚肉粥(肉絲、蔥、魚柳)	五穀飯、烏蛋滷肉(梅花肉、烏蛋、紅蘿蔔)、空心菜、白菜豆腐湯	香蕉	玉米濃湯(玉米、蛋、洋蔥)	✓	✓	✓	✓
9/27	三	鮮奶饅頭、豆漿	南瓜飯、三杯雞(杏鮑菇、雞肉、紅蘿蔔、九層塔)、菠菜、薑絲魚皮湯	芭樂	浮水魚羹(筍絲、大白菜、魚羹)	✓	✓	✓	✓
9/28	四	小波蘿、牛奶	中秋節烤肉、蔬菜湯(高麗菜、玉米、紅蘿蔔、番茄、洋蔥)	芭樂	五穀粥	✓	✓	✓	✓
9/29	五	中秋節放假一天							

※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！