

112年

臺南市私立文林幼兒園

112學年度第一學期

11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					
11/6	一	草莓吐司、牛奶	肉絲蛋炒飯(玉米、蛋、紅蘿蔔、青蔥、肉絲、青豆)、香煎魚片、蘿蔔排骨湯	芭樂	燕麥粥	✓	✓	✓	✓
11/7	二	滑蛋蝦仁粥(蝦仁、肉絲、蛋)	糙米飯、雙色滷肉(紅蘿蔔、白蘿蔔、海帶、梅花肉)、尼龍菜、薑絲魚肉湯	芭樂	美濃板條(蛋、小白菜、肉絲)	✓	✓	✓	✓
11/8	三	鮮奶饅頭、豆漿	南瓜飯、三杯雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、油菜、白菜豆腐湯	芭樂	銀耳紅棗湯	✓	✓	✓	✓
11/9	四	小餐包、牛奶	五穀飯、客家小炒(肉絲、豆干、青蔥)、青江菜、玉米蛋花湯	柳丁	蔬菜燕餃(高麗菜、木耳、燕餃)	✓	✓	✓	✓
11/10	五	麻油麵線(蛋、肉絲、小白菜)	廣東粥(高麗菜、蔥、花枝、魚柳、肉絲、皮蛋)	柳丁	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
11/13	一	芋頭吐司、牛奶	什錦蛋炒飯(紅蘿蔔、蛋、肉絲、青豆、蔥、蝦仁、玉米)、清蒸魚、山藥排骨湯	柳丁	綠豆薏仁	✓	✓	✓	✓
11/14	二	海帶芽魚肉粥(魚肉、肉絲、海帶芽)	五穀飯、車輪滷肉(紅蘿蔔、梅花肉、車輪)、空心菜、冬瓜蛤蠣湯	香蕉	浮水魚羹(筍絲、大白菜、魚羹)	✓	✓	✓	✓
11/15	三	雞蛋饅頭、豆漿	地瓜飯、麻油雞(紅蘿蔔、杏鮑菇、雞肉)、地瓜葉、番茄豆腐湯	香蕉	芋頭甜湯	✓	✓	✓	✓
11/16	四	奶酥吐司、牛奶	糙米飯、五香豆干(蔥、肉絲、豆干、紅蘿蔔)、菠菜、豆薯蛋花湯	香蕉	玉米濃湯(玉米、蛋、洋蔥)	✓	✓	✓	✓
11/17	五	鍋燒意麵(肉絲、小白菜、花枝、蛋)	咖哩雞肉飯(高麗菜、洋蔥、雞肉、紅蘿蔔、馬鈴薯)、菇菇湯	番茄	十穀粥	✓	✓	✓	✓
11/20	一	葡萄吐司、牛奶	蝦仁蛋炒飯(紅蘿蔔、青豆、玉米、蔥、蛋、肉絲、玉米)、薑絲蒸魚、玉米排骨湯	番茄	薏仁粥	✓	✓	✓	✓
11/21	二	吻仔魚粥(吻仔魚、翡翠、蛋、肉絲)	糙米飯、馬鈴薯燉肉(紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥、梅花肉)、尼龍菜、紫菜蛋花湯	芭樂	蘿蔔貢丸湯(白蘿蔔、貢丸)	✓	✓	✓	✓
11/22	三	芝麻饅頭、豆漿	南瓜飯、紅燒雞肉(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、油菜、海帶芽豆腐湯	芭樂	小米粥	✓	✓	✓	✓
11/23	四	小波蘿、牛奶	五穀飯、醬燒豆干(豆干、肉絲、蔥)、菠菜、筍絲魚肉湯	芭樂	滑蛋麵線(高麗菜、蛋、肉絲)	✓	✓	✓	✓
11/24	五	肉燥米粉湯(花枝、肉絲、小白菜、蛋)	什錦粥(花枝、肉絲、蔥、魚肉、香菇、蛋、玉米、高麗菜、蝦仁、紅蘿蔔)	柳丁	紫米紅豆	✓	✓	✓	✓
11/27	一	全麥吐司、牛奶	玉米蛋炒飯(肉絲、紅蘿蔔、蛋、青豆、玉米)、拌炒魚片、香菇排骨湯	柳丁	五穀粥	✓	✓	✓	✓
11/28	二	虱目魚粥(魚肉、肉絲、蔥)	糙米飯、蠔油豆干(梅花肉、豆干、紅蘿蔔)、空心菜、金針蛤蠣湯	柳丁	芙蓉湯餃(高麗菜、蛋、木耳、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
11/29	三	小鮮肉包、豆漿	地瓜飯、蒜頭雞(雞肉、杏鮑菇、紅蘿蔔)、青江菜、味噌豆腐湯	香蕉	麥片粥	✓	✓	✓	✓
11/30	四	紅豆吐司、牛奶	五穀飯、小鳥蛋滷肉(梅花肉、小鳥蛋、紅蘿蔔)、菠菜、魚肉湯	香蕉	蔬菜冬粉(小白菜、肉絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
12/1	五	玉米雞肉粥(雞肉絲、玉米、高麗菜)	鍋燒意麵(花枝、蛋、肉絲、小白菜)	香蕉	綠豆湯	✓	✓	✓	✓

※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！