

112年 臺南市私立文林幼兒園 112學年度第一學期 10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					
10/2	一	紅豆吐司、牛奶	洋蔥肉絲蛋炒飯(洋蔥、蛋、紅蘿蔔、青豆、蔥、肉絲)、煎魚片、玉米排骨湯	蘋果	葡萄麥片	✓	✓	✓	✓
10/3	二	南瓜雞肉粥(雞肉、南瓜、香菇、蔥)	五穀飯、梅花肉炒麻油(梅花肉、杏鮑菇、枸杞)、油菜、蔬菜蛋花湯	蘋果	蔬菜冬粉(蛋、小白菜、肉絲、花枝)	✓	✓	✓	✓
10/4	三	小鮮肉包、豆漿	糙米飯、瓜仔雞(花瓜、紅蘿蔔、雞肉)、高麗菜、味噌豆腐湯	香蕉	紅豆薏仁	✓	✓	✓	✓
10/5	四	小波蘿、牛奶	地瓜飯、冬瓜滷肉(冬瓜、五花肉、紅蘿蔔)、尼龍菜、金針蛤蠣湯	香蕉	芙蓉湯餃(高麗菜、木耳、蛋、紅蘿蔔絲)	✓	✓	✓	✓
10/6	五	鍋燒意麵(蛋、肉絲、小白菜、花枝)	咖哩雞肉飯(高麗菜、紅蘿蔔、雞肉)、薑絲魚湯	蘋果	五穀粥	✓	✓	✓	✓
10/9	一	雙十連假放假兩天							
10/10	二								
10/11	三	草莓吐司、牛奶	五穀飯、五香豆干滷肉(紅蘿蔔、五花肉、豆干、紅蘿蔔)、青江菜、水煮魚、玉米蛋花湯	芭樂	小米粥	✓	✓	✓	✓
10/12	四	芝麻饅頭、豆漿	糙米飯、三杯雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、高麗菜、白菜豆腐湯	芭樂	浮水魚羹(筍絲、魚羹、大白菜、木耳)	✓	✓	✓	✓
10/13	五	海鮮米粉湯(肉絲、小白菜、花枝、蛋)	廣東粥(高麗菜、花枝、肉絲、魚肉、皮蛋)	芭樂	地瓜綠豆湯	✓	✓	✓	✓
10/16	一	芋頭吐司、牛奶	玉米肉絲蛋炒飯(玉米、青豆、紅蘿蔔、蔥、蛋、肉絲)、薑絲蒸魚、香菇排骨湯	木瓜	桂圓糯米粥	✓	✓	✓	✓
10/17	二	吻仔魚粥(高麗菜、吻仔魚、肉絲)	地瓜飯、冬瓜滷肉(紅蘿蔔、五花肉、冬瓜)、菠菜、豆薯蛋花湯	木瓜	麻油麵線(高麗菜、肉絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
10/18	三	雞蛋饅頭、豆漿	五穀飯、蒜頭雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、高麗菜、魚皮湯	木瓜	芋頭湯	✓	✓	✓	✓
10/19	四	小餐包、牛奶	糙米飯、馬鈴薯燉肉(洋蔥、紅蘿蔔、梅花肉、馬鈴薯)、油菜、紫菜蛋花湯	蘋果	關東煮(黑輪、蛋餃、木耳、白蘿蔔、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
10/20	五	肉絲滑蛋粥(肉絲、高麗菜、蛋)	鍋燒意麵(花枝、肉絲、蛋、小白菜)	蘋果	紅豆紫米	✓	✓	✓	✓
10/23	一	奶酥吐司、牛奶	蝦仁肉絲蛋炒飯(肉絲、紅蘿蔔、蛋、青豆、蝦仁)、香煎魚片、牛蒡排骨湯	蘋果	銀耳枸杞	✓	✓	✓	✓
10/24	二	芋頭鹹粥(肉絲、蔥、芋頭)	南瓜飯、雙色滷肉(梅花肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、五花肉)、空心菜、冬瓜蛤蠣湯	香蕉	海鮮米苔目(花枝、肉絲、小白菜)	✓	✓	✓	✓
10/25	三	鮮奶饅頭、豆漿	五穀飯、麻油雞(杏鮑菇、雞肉、紅蘿蔔、九層塔)、高麗菜、番茄豆腐湯	香蕉	燕麥粥	✓	✓	✓	✓
10/26	四	全麥吐司、牛奶	糙米飯、筍乾滷肉(筍乾、五花肉、紅蘿蔔、車輪)、尼龍菜、白菜魚湯	芭樂	玉米濃湯(洋蔥、玉米、蛋)	✓	✓	✓	✓
10/27	五	肉絲煎餅(花枝、小白菜、肉絲、蛋)	咖哩肉絲飯(高麗菜、紅蘿蔔、肉絲、洋蔥)、榨菜肉絲湯	芭樂	地瓜湯	✓	✓	✓	✓
10/30	一	葡萄吐司、牛奶	什錦肉絲蛋炒飯(肉絲、紅蘿蔔、蛋、青豆、玉米)、清蒸魚、山藥排骨湯	芭樂	十穀粥	✓	✓	✓	✓
10/31	二	虱目魚柳粥(魚柳、肉絲、高麗菜)	糙米飯、小烏蛋滷肉(梅花肉、紅蘿蔔、小烏蛋)、青江菜、刺瓜魚丸湯	火龍果	香菇肉羹(香菇、肉羹、大白菜)	✓	✓	✓	✓
11/1	三	芝麻饅頭、豆漿	五穀飯、客家小炒(五花肉、紅蘿蔔、豆干、魷魚)、高麗菜、海帶芽豆腐湯	火龍果	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
11/2	四	花生吐司、牛奶	地瓜飯、海帶滷肉(海帶、梅花肉、紅蘿蔔)、筍絲魚皮湯	蘋果	蘿蔔糕(高麗菜、肉絲、紅蘿蔔絲)	✓	✓	✓	✓
11/3	五	海鮮烏龍麵(花枝、肉絲、小白菜、蛋)	香菇雞肉粥(高麗菜、玉米、紅蘿蔔、香菇、雞肉絲)	蘋果	小薏仁粥	✓	✓	✓	✓

※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！

