

113年 臺南市私立文林幼兒園 112學年度第二學期 3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					
3/11	一	芋頭吐司、牛奶	什錦蛋炒飯(玉米、蛋、肉絲、紅蘿蔔、青蔥、青豆)、香煎魚肉、山藥排骨湯	蘋果	銀耳枸杞	✓	✓	✓	✓
3/12	二	蝦仁滑蛋粥(蝦仁、蛋、肉絲、青蔥)	地瓜飯、車輪滷肉(車輪、海帶、梅花肉)、青江菜、白菜蛋花湯	蘋果	麻油麵線(高麗菜、肉絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
3/13	三	鮮肉包子、豆漿	糙米飯、紅燒雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、油菜、番茄豆腐湯	蘋果	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
3/14	四	小餐包、牛奶	五穀飯、五香豆干(紅蘿蔔、梅花肉、豆干)、尼龍菜、冬瓜蛤蠣湯	香蕉	蘿蔔貢丸湯(白蘿蔔、貢丸、木耳)	✓	✓	✓	✓
3/15	五	蔬菜冬粉(花枝、蛋、肉絲、小白菜)	什錦燴飯(香菇、木耳、高麗菜、花枝、蝦仁、肉絲、金針菇、紅蘿蔔、烏蛋)、榨菜肉絲湯	香蕉	麥片粥	✓	✓	✓	✓
3/18	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、香菇排骨湯	芭樂	五穀粥	✓	✓	✓	✓
3/19	二	吻仔魚粥(吻仔魚、翡翠、蛋、肉絲)	五穀飯、雙色滷肉(白蘿蔔、紅蘿蔔、五花肉)、空心菜、玉米蛋花湯	芭樂	芙蓉湯餃(高麗菜、木耳、紅蘿蔔絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
3/20	三	芝麻饅頭、豆漿	南瓜飯、三杯雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、菠菜、青菜豆腐湯	芭樂	芋頭甜湯	✓	✓	✓	✓
3/21	四	葡萄吐司、牛奶	糙米飯、醬燒豆干(蔥、豆干、肉絲)、尼龍菜、黃瓜魚丸湯	柳丁	美濃板條(小白菜、肉絲、蛋、花枝)	✓	✓	✓	✓
3/22	五	肉燥米粉(肉絲、蛋、小白菜、花枝)	廣東粥(高麗菜、魚肉、花枝、肉絲、皮蛋、蔥)	柳丁	綠豆薏仁	✓	✓	✓	✓
3/25	一	草莓吐司、牛奶	蝦仁肉絲蛋炒飯(肉絲、紅蘿蔔、青蔥、青豆、玉米、蛋、蝦仁)、香煎魚肉、玉米排骨湯	芭樂	燕麥粥	✓	✓	✓	✓
3/26	二	海帶芽魚肉粥(魚肉、肉絲、海帶芽、蔥)	糙米飯、客家小炒(魷魚、青蔥、豆干、肉絲)、青江菜、金針蛤蠣湯	芭樂	浮水魚羹(大白菜、筍絲、魚羹)	✓	✓	✓	✓
3/27	三	雞蛋饅頭、豆漿	五穀飯、麻油雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、高麗菜、味噌豆腐湯	芭樂	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
3/28	四	紅豆吐司、牛奶	地瓜飯、馬鈴薯燻肉(洋蔥、紅蘿蔔、馬鈴薯、梅花肉)、尼龍菜、筍絲魚皮湯	蘋果	海鮮米苔目(花枝、小白菜、蛋、肉絲)	✓	✓	✓	✓
3/29	五	鍋燒意麵(小白菜、蛋、肉絲、花枝)	五穀飯、烏蛋滷肉(紅蘿蔔、烏蛋、梅花肉、海帶)、油菜、豆薯肉絲湯	蘋果	小米粥	✓	✓	✓	✓
4/1	一	奶酥吐司、牛奶	玉米肉絲蛋炒飯(紅蘿蔔、蛋、玉米、青蔥、青豆、肉絲)、清蒸魚、白玉排骨湯	香蕉	薏仁粥	✓	✓	✓	✓
4/2	二	虱目魚粥(高麗菜、肉絲、魚肉)	五穀飯、蠔油豆干(蔥、豆干、肉絲)、空心菜、紫菜蛋花湯	香蕉	蔬菜冬粉(小白菜、花枝、肉絲)	✓	✓	✓	✓
4/3	三	鮮奶饅頭、豆漿	糙米飯、蒜頭雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、青江菜、白菜豆腐湯	香蕉	十穀粥	✓	✓	✓	✓
4/4	四	兒童節放假一天							
4/5	五	清明節放假一天							

※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！