

113年 臺南市私立文林幼兒園 112學年度第二學期 5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					
5/6	一	奶酥吐司、牛奶	什錦蛋炒飯(玉米、蛋、肉絲、紅蘿蔔、青蔥、青豆)、清蒸魚肉、香菇排骨湯	西瓜	麥片葡萄	✓	✓	✓	✓
5/7	二	芋頭鹹粥(香菇、芋頭、肉絲、青蔥)	五穀飯、蒜頭雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、高麗菜、白菜豆腐湯	西瓜	香菇肉羹(香菇、肉羹、大白菜)	✓	✓	✓	✓
5/8	三	芝麻饅頭、豆漿	糙米飯、客家小炒(梅花肉、乾魷魚、豆干、青蔥)、青江菜、金針肉絲湯	西瓜	燕麥粥	✓	✓	✓	✓
5/9	四	小餐包、牛奶	地瓜飯、冬瓜滷肉(冬瓜、紅蘿蔔、五花肉)、菠菜、紫菜蛋花湯	芭樂	麻油麵線(高麗菜、肉絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
5/10	五	南瓜雞肉粥(南瓜、雞肉、青蔥、香菇)	鍋燒意麵(花枝、肉絲、蛋、小白菜)	芭樂	芋頭甜湯	✓	✓	✓	✓
5/13	一	花生吐司、牛奶	玉米肉絲蛋炒飯(肉絲、紅蘿蔔、青蔥、青豆、玉米、蛋)、香煎魚肉、蘿蔔排骨湯	鳳梨	十穀粥	✓	✓	✓	✓
5/14	二	玉米肉絲滑蛋粥(玉米、肉絲、蛋、蔥)	糙米飯、馬鈴薯燉肉(馬鈴薯、紅蘿蔔、梅花肉、洋蔥)、尼龍菜、豆薯蛋花湯	鳳梨	蘿蔔糕湯(高麗菜、肉絲、紅蘿蔔、木耳)	✓	✓	✓	✓
5/15	三	小鮮肉包、豆漿	南瓜飯、筍乾滷肉(五花肉、車輪、筍乾)、油菜、番茄豆腐湯	蘋果	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
5/16	四	紅豆吐司、牛奶	五穀飯、雙色滷肉(紅蘿蔔、白蘿蔔、五花肉)、空心菜、大黃瓜魚丸湯	蘋果	芙蓉湯餃(高麗菜、木耳、紅蘿蔔、蛋、水餃)	✓	✓	✓	✓
5/17	五	海鮮米粉湯(肉絲、花枝、小白菜、蛋)	廣東粥(高麗菜、魚肉、花枝、肉絲、皮蛋、蔥)	蘋果	桂圓糯米粥	✓	✓	✓	✓
5/20	一	葡萄吐司、牛奶	洋蔥肉絲蛋炒飯(肉絲、紅蘿蔔、青蔥、青豆、玉米、蛋、洋蔥)、薑絲蒸魚、牛蒡排骨湯	西瓜	銀耳枸杞	✓	✓	✓	✓
5/21	二	吻仔魚粥(高麗菜、肉絲、吻仔魚、蛋)	糙米飯、麻油豬肉(梅花肉、杏鮑菇、枸杞)、高麗菜、味噌豆腐湯	西瓜	玉米濃湯(洋蔥、玉米、蛋)	✓	✓	✓	✓
5/22	三	鮮奶饅頭、豆漿	南瓜飯、五香豆干滷肉(紅蘿蔔、豆干、五花肉)、菠菜、榨菜肉絲湯	西瓜	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
5/23	四	全麥吐司、牛奶	地瓜飯、小烏蛋海帶滷肉(紅蘿蔔、小烏蛋、梅花肉、海帶)、尼龍菜、薑絲蛤蠣湯	鳳梨	關東煮(黑輪、白蘿蔔、高麗菜、木耳)	✓	✓	✓	✓
5/24	五	鍋燒雞絲麵(小白菜、蛋、肉絲、花枝)	香菇雞肉粥(高麗菜、玉米、紅蘿蔔、香菇、雞肉絲)	鳳梨	薏仁粥	✓	✓	✓	✓
5/27	一	草莓吐司、牛奶	蝦仁肉絲蛋炒飯(紅蘿蔔、蛋、玉米、青蔥、青豆、肉絲、蝦仁)、煎魚肉、玉米排骨湯	芭樂	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
5/28	二	虱目魚粥(高麗菜、肉絲、蛋、虱目魚)	糙米飯、蠔油豆干(青蔥、豆干、肉絲)、青江菜、蔬菜蛋花湯	芭樂	蔬菜冬粉(肉絲、花枝、小白菜)	✓	✓	✓	✓
5/29	三	雞蛋饅頭、豆漿	南瓜飯、麻油雞(杏鮑菇、雞肉、紅蘿蔔)、高麗菜、味噌海帶芽豆腐湯	芭樂	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
5/30	四	芋頭吐司、牛奶	五穀飯、車輪海帶滷肉(海帶、紅蘿蔔、五花肉、車輪)、菠菜、冬瓜蛤蠣湯	西瓜	浮水魚羹(大白菜、筍絲、魚羹、木耳)	✓	✓	✓	✓
5/31	五	肉絲飯條(花枝、肉絲、小白菜)	什錦燴飯(木耳、紅蘿蔔、白蘿蔔、香菇、金針菇、肉絲、洋蔥、小白菜)、翡翠芙蓉湯	西瓜	五穀粥	✓	✓	✓	✓

※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！