

113年 臺南市私立文林幼兒園 112學年度第二學期 6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						
6/3	一	紅豆吐司、牛奶	玉米肉絲蛋炒飯(玉米、蛋、肉絲、紅蘿蔔、青蔥、青豆)、香煎魚肉、香菇排骨湯		鳳梨	桂圓糯米粥	✓	✓	✓	✓
6/4	二	芋頭鹹粥(香菇、芋頭、肉絲、青蔥)	五穀飯、麻油豬肉(杏鮑菇、紅蘿蔔、梅花肉、枸杞)、高麗菜、山東白菜豆腐湯		鳳梨	芙蓉湯餃(高麗菜、木耳、紅蘿蔔、蛋、水餃)	✓	✓	✓	✓
6/5	三	小鮮肉包、豆漿	地瓜飯、雙色滷肉(梅花肉、紅蘿蔔、白蘿蔔、海帶片)、空心菜、玉米蛋花湯		鳳梨	綠豆地瓜	✓	✓	✓	✓
6/6	四	奶酥吐司、牛奶	糙米飯、蠔油肉絲炒豆干(肉絲、豆干、青蔥)、菠菜、冬瓜蛤蠣湯		西瓜	香菇肉羹(香菇、肉羹、山東白菜)	✓	✓	✓	✓
6/7	五	肉絲麵線(肉絲、蛋、高麗菜)	廣東粥(魚肉、肉絲、花枝、皮蛋、高麗菜)		西瓜	十穀粥	✓	✓	✓	✓
6/10	一	端午節放假					✓	✓	✓	✓
6/11	二	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)、清蒸魚、蘿蔔排骨湯		西瓜	銀耳枸杞	✓	✓	✓	✓
6/12	三	芝麻饅頭、豆漿	糙米飯、海帶滷肉(五花肉、車輪、海帶、紅蘿蔔)、油菜、紫菜蛋花湯		蘋果	麻油麵線(高麗菜、肉絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
6/13	四	小波蘿、牛奶	地瓜飯、麻油雞(紅蘿蔔、杏鮑菇、雞肉)、空心菜、番茄豆腐湯		蘋果	紅豆紫米	✓	✓	✓	✓
6/14	五	玉米肉絲滑蛋粥(玉米、蛋、肉絲、青蔥)	鍋燒意麵(花枝、肉絲、蛋、小白菜)		蘋果	關東煮(黑輪、白蘿蔔、高麗菜、木耳)	✓	✓	✓	✓
6/17	一	芋頭吐司、牛奶	番茄肉絲蛋炒飯(肉絲、紅蘿蔔、青蔥、青豆、玉米、蛋)、薑絲蒸魚、牛蒡排骨湯		鳳梨	小米粥	✓	✓	✓	✓
6/18	二	吻仔魚粥(高麗菜、肉絲、吻仔魚、蛋)	南瓜飯、五香豆干滷肉(五花肉、豆干)、高麗菜、刺瓜魚丸湯		鳳梨	玉米濃湯(洋蔥、玉米、蛋)	✓	✓	✓	✓
6/19	三	雞蛋饅頭、豆漿	五穀飯、馬鈴薯燉肉(紅蘿蔔、馬鈴薯、梅花肉、洋蔥)、油菜、蔬菜蛋花湯		鳳梨	燕麥粥	✓	✓	✓	✓
6/20	四	全麥吐司、牛奶	糙米飯、筍乾滷肉(五花肉、車輪、筍乾)、尼龍菜、味噌豆腐湯		芭樂	冬粉蔬菜(花枝、肉絲、小白菜、蛋)	✓	✓	✓	✓
6/21	五	海鮮米粉湯(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)		芭樂	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
6/24	一	花生吐司、牛奶	洋蔥肉絲蛋炒飯(紅蘿蔔、蛋、玉米、青蔥、青豆、肉絲、蝦仁)、煎魚肉、冬瓜排骨湯		西瓜	麥片葡萄	✓	✓	✓	✓
6/25	二	虱目魚粥(高麗菜、肉絲、蛋、虱目魚)	地瓜飯、烏蛋滷肉(梅花肉、紅蘿蔔、海帶片)、青江菜、翡翠蛋花湯		西瓜	浮水魚羹(大白菜、筍絲、魚羹、木耳)	✓	✓	✓	✓
6/26	三	鮮奶饅頭、豆漿	五穀飯、三杯雞(杏鮑菇、雞肉、紅蘿蔔)、高麗菜、海帶芽豆腐湯		西瓜	紅豆薏仁	✓	✓	✓	✓
6/27	四	葡萄吐司、牛奶	糙米飯、冬瓜滷肉(冬瓜、紅蘿蔔、五花肉)、菠菜、榨菜肉絲湯		香蕉	蘿蔔糕湯(木耳、高麗菜、肉絲、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
6/28	五	鍋燒雞絲麵(花枝、肉絲、小白菜、蛋)	什錦燴飯(木耳、紅蘿蔔、白蘿蔔、香菇、金針菇、肉絲、洋蔥、小白菜)、豆薯蛋花湯		香蕉	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！