

113年

臺南市私立文林幼兒園

112學年度第二學期

7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					
7/1	一	葡萄吐司、牛奶	玉米肉絲蛋炒飯(玉米、蛋、肉絲、紅蘿蔔、青蔥、青豆)、清蒸魚、牛蒡排骨湯	蘋果	小米粥	✓	✓	✓	✓
7/2	二	香菇雞肉粥(香菇、雞肉、青蔥)	糙米飯、冬瓜滷肉(冬瓜、紅蘿蔔、五花肉)、尼龍菜、山藥蛤蠣湯	蘋果	芙蓉湯餃(高麗菜、木耳、紅蘿蔔絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
7/3	三	鮮奶饅頭、豆漿	五穀飯、蒜頭雞(杏鮑菇、蒜頭、紅蘿蔔、雞肉)、空心菜、白菜豆腐湯	蘋果	地瓜綠豆湯	✓	✓	✓	✓
7/4	四	紅豆吐司、牛奶	地瓜飯、雙色滷肉(白蘿蔔、紅蘿蔔、五花肉、海帶)、油菜、紫菜蛋花湯	西瓜	蔬菜冬粉(小白菜、花枝、肉絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
7/5	五	香菇肉燥米粉湯(香菇、絞肉、小白菜)	廣東粥(高麗菜、魚肉、肉絲、皮蛋、花枝、青蔥)	西瓜	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
7/8	一	奶酥吐司、牛奶	洋蔥肉絲蛋炒飯(洋蔥、蛋、肉絲、紅蘿蔔、青蔥、青豆)、香煎魚片、香菇排骨湯	西瓜	麥片葡萄粥	✓	✓	✓	✓
7/9	二	芋頭鹹粥(香菇、芋頭、肉絲、青蔥)	糙米飯、馬鈴薯燉肉(馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、梅花肉)、高麗菜、豆薯蛋花湯	芭樂	麻油麵線(高麗菜、肉絲、蛋、薑絲)	✓	✓	✓	✓
7/10	三	小鮮肉包、豆漿	南瓜飯、筍乾滷肉(筍乾、車輪、五花肉)、尼龍菜、番茄豆腐湯	芭樂	五穀粥	✓	✓	✓	✓
7/11	四	花生吐司、牛奶	五穀飯、客家小炒(豆干、魷魚、梅花肉、青蔥)、油菜、大黃瓜魚丸湯	芭樂	香菇肉羹(大白菜、香菇、肉羹)	✓	✓	✓	✓
7/12	五	鍋燒雞絲麵(小白菜、蛋、肉絲、花枝)	什錦燴飯(木耳、白蘿蔔、紅蘿蔔、香菇、金針菇、肉絲、烏蛋、小白菜、洋蔥)、海帶芽肉絲湯	芭樂	紅豆紫米粥	✓	✓	✓	✓
7/15	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)、薑絲蒸魚、冬瓜排骨湯	鳳梨	銀耳枸杞	✓	✓	✓	✓
7/16	二	南瓜雞肉粥(香菇、雞肉、肉絲、南瓜)	糙米飯、五香豆干滷肉(紅蘿蔔、五花肉、豆干)、青江菜、味噌豆腐湯	鳳梨	玉米濃湯(洋蔥、玉米、青蔥、蛋)	✓	✓	✓	✓
7/17	三	雞蛋饅頭、豆漿	五穀飯、麻油豬肉(杏鮑菇、枸杞、梅花肉)、油菜、翡翠芙蓉湯	鳳梨	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
7/18	四	玉米肉絲滑蛋粥(玉米、肉絲、蛋、蔥)	肉絲蛋炒飯(紅蘿蔔、肉絲、蛋、青蔥、青豆、玉米)、金針肉絲湯	蘋果	全麥吐司、麥茶	✓	✓	✓	✓
7/19	五	海鮮米粉湯(花枝、肉絲、小白菜)	香菇雞肉粥(香菇、雞肉絲、高麗菜、玉米、紅蘿蔔絲)	蘋果	十穀粥	✓	✓	✓	✓
7/22	一	芋頭吐司、牛奶	番茄蛋炒飯(紅蘿蔔、蛋、玉米、青蔥、青豆、肉絲、番茄)、香酥魚肉、白玉排骨湯	香蕉	桂圓糯米粥	✓	✓	✓	✓
7/23	二	虱目魚粥(魚肉、高麗菜、肉絲、蛋)	五穀飯、海帶滷肉(海帶、紅蘿蔔、車輪、五花肉)、空心菜、什錦豆腐湯	香蕉	榨菜肉絲冬粉(榨菜、肉絲、冬粉、小白菜)	✓	✓	✓	✓
7/24	三	鮮肉包、豆漿	糙米飯、麻油雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、油菜菜、青菜魚丸湯	香蕉	燕麥粥	✓	✓	✓	✓
7/25	四	小餐包、牛奶	南瓜飯、瓜仔肉燥(醬花瓜、絞肉、豆乾丁)、尼龍菜、榨菜肉絲湯	芭樂	浮水魚羹(大白菜、木耳、筍絲、魚羹)	✓	✓	✓	✓
7/26	五	肉絲麵線(高麗菜、肉絲、蛋)	鍋燒意麵(花枝、小白菜、蔥、肉絲、蛋)	芭樂	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
7/29	一	全麥吐司、牛奶	肉絲蛋炒飯(肉絲、紅蘿蔔、蛋、青豆、玉米)、水煮魚肉、玉米排骨湯	鳳梨	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
7/30	二	蝦仁滑蛋粥(蝦仁、肉絲、蛋、蔥)	糙米飯、蠔油豆干(豆干、紅蘿蔔、肉絲、青蔥)、青江菜、海帶芽豆腐湯	鳳梨	蘿蔔糕湯(高麗菜、肉絲、紅蘿蔔、木耳)	✓	✓	✓	✓
7/31	三	芝麻饅頭、豆漿	五穀飯、三杯雞(杏鮑菇、雞肉、紅蘿蔔)、高麗菜、冬瓜肉絲湯	西瓜	薏仁粥	✓	✓	✓	✓
8/1	四	小菠蘿、牛奶	地瓜飯、烏蛋滷肉(五花肉、紅蘿蔔、海帶、烏蛋)、尼龍菜、玉米蛋花湯	西瓜	關東煮(黑輪、白蘿蔔、木耳、蛋餃、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
8/2	五	鍋燒冬粉(肉絲、小白菜、花枝、蛋)	海鮮粥(高麗菜、魚肉、肉絲、花枝、蝦仁、芹菜、紅蘿蔔)	西瓜	紅豆湯	✓	✓	✓	✓

※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！