

113年 臺南市私立文林幼兒園 113學年度第一學期 8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						
8/5	一	芋頭吐司、牛奶	番茄肉絲蛋炒飯(玉米、蛋、肉絲、紅蘿蔔、青蔥、青豆)、香煎魚肉、山藥排骨湯		芭樂	銀耳枸杞	✓	✓	✓	✓
8/6	二	海鮮米粉湯(花枝、肉絲、小白菜)	五穀飯、筍乾滷肉(五花肉、車輪、筍乾)、尼龍菜、刺瓜魚丸湯		芭樂	芙蓉湯餃(高麗菜、木耳、紅蘿蔔、蛋、水餃)	✓	✓	✓	✓
8/7	三	小鮮肉包、豆漿	地瓜飯、三杯雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、高麗菜、玉米蛋花湯		蘋果	五穀粥	✓	✓	✓	✓
8/8	四	草莓小餐包、牛奶	糙米飯、馬鈴薯燉肉(紅蘿蔔、馬鈴薯、五花肉)、油菜、青菜豆腐湯		香蕉	蘿蔔糕湯(木耳、高麗菜、肉絲、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
8/9	五	吻仔魚粥(肉絲、吻仔魚、蛋、高麗菜)	鍋燒意麵(肉絲、花枝、蛋、小白菜)		香蕉	紅豆薏仁	✓	✓	✓	✓
8/12	一	奶酥吐司、牛奶	玉米肉絲蛋炒飯(肉絲、紅蘿蔔、青蔥、青豆、玉米、蛋、蝦仁)、清蒸魚、蘿蔔排骨湯		芭樂	小米粥	✓	✓	✓	✓
8/13	二	芋頭鹹粥(香菇、芋頭、肉絲、蔥)	糙米飯、五香豆干滷肉(五花肉、豆乾丁、紅蘿蔔)、洋蔥炒蛋、冬瓜蛤蠣湯		香蕉	香菇肉羹(山東白菜、香菇、肉羹)	✓	✓	✓	✓
8/14	三	雞蛋饅頭、豆漿	地瓜飯、麻油豬肉(杏鮑菇、梅花肉、枸杞)、尼龍菜、白菜豆腐湯		香蕉	燕麥粥	✓	✓	✓	✓
8/15	四	草莓吐司、牛奶	五穀飯、雙色滷肉(紅蘿蔔、白蘿蔔、海帶、五花肉)、油菜、豆薯蛋花湯		蘋果	麻油麵線(高麗菜、肉絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
8/16	五	鍋燒雞絲麵(花枝、肉絲、小白菜、蛋)	廣東粥(魚肉、肉絲、花枝、皮蛋、高麗菜)		蘋果	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
8/19	一	紅豆吐司、牛奶	洋蔥肉絲蛋炒飯(肉絲、紅蘿蔔、青蔥、青豆、玉米、蛋、洋蔥)、香酥魚、香菇排骨湯		蘋果	芋頭西米露	✓	✓	✓	✓
8/20	二	冬粉肉絲湯(肉絲、蛋、小白菜)	五穀飯、海帶滷肉(五花肉、車輪、紅蘿蔔、海帶片)、尼龍菜、金針蛤蠣湯		芭樂	玉米濃湯	✓	✓	✓	✓
8/21	三	芝麻饅頭、豆漿	糙米飯、蒜頭雞(杏鮑菇、雞肉、紅蘿蔔)、高麗菜、紫菜蛋花湯		芭樂	綠豆地瓜	✓	✓	✓	✓
8/22	四	小波蘿、牛奶	地瓜飯、冬瓜滷肉(紅蘿蔔、冬瓜、五花肉)、油菜、海帶芽味噌湯		香蕉	關東煮(黑輪、白蘿蔔、木耳、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
8/23	五	玉米肉絲滑蛋粥(玉米、肉絲、蛋、蔥)	海鮮關廟麵(花枝、肉絲、蛋、小白菜)		香蕉	紅豆紫米	✓	✓	✓	✓
8/26	一	葡萄吐司、牛奶	蝦仁肉絲蛋炒飯(紅蘿蔔、蛋、玉米、青蔥、青豆、肉絲、蝦仁)、薑絲蒸魚、冬瓜排骨湯		香瓜	麥片葡萄	✓	✓	✓	✓
8/27	二	虱目魚粥(高麗菜、肉絲、蛋、虱目魚)	地瓜飯、蠔油肉絲炒豆干(肉絲、五香豆干、青蔥)、紅蘿蔔炒蛋、蘿蔔貢丸湯		香瓜	蔬菜冬粉湯(花枝、肉絲、蛋、小白菜)	✓	✓	✓	✓
8/28	三	鮮奶饅頭、豆漿	五穀飯、麻油雞(杏鮑菇、雞肉、紅蘿蔔)、尼龍菜、翡翠蛋花湯		蘋果	十穀粥	✓	✓	✓	✓
8/29	四	全麥吐司、牛奶	糙米飯、烏蛋滷肉(五花肉、烏蛋、紅蘿蔔)、油菜、番茄豆腐湯		芭樂	浮水魚羹(木耳、筍絲、白菜、魚羹)	✓	✓	✓	✓
8/30	五	鍋燒意麵(花枝、肉絲、蛋、小白菜)	香菇雞肉粥(香菇、紅蘿蔔、玉米、雞肉、高麗菜)		芭樂	薏仁湯	✓	✓	✓	✓

※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！