

113年

臺南市私立文林幼兒園 113學年度第一學期 9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					
9/2	一	全麥吐司、牛奶	肉絲蛋炒飯(玉米、蛋、肉絲、紅蘿蔔、青蔥、青豆)、水煮魚肉、山藥排骨湯	蘋果	麥片葡萄粥	✓	✓	✓	✓
9/3	二	南瓜雞肉粥(香菇、雞肉、青蔥、南瓜)	糙米飯、蠔油豆干(豆干、紅蘿蔔、肉絲、青蔥)、尼龍菜、玉米蛋花湯	芭樂	香菇肉羹(大白菜、香菇、肉羹)	✓	✓	✓	✓
9/4	三	鮮奶饅頭、豆漿	五穀飯、瓜仔雞(花瓜、雞肉)、高麗菜、榨菜肉絲湯	芭樂	地瓜綠豆湯	✓	✓	✓	✓
9/5	四	小波蘿、牛奶	南瓜飯、筍乾滷肉(筍乾、車輪、五花肉)、油菜、海帶芽豆腐湯	香蕉	玉米濃湯(洋蔥、玉米、青蔥、蛋)	✓	✓	✓	✓
9/6	五	海鮮米粉湯(花枝、肉絲、小白菜)	什錦粥(香菇、高麗菜、花枝、魚肉、肉絲、蝦仁、紅蘿蔔)	香蕉	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
9/9	一	葡萄吐司、牛奶	番茄蛋炒飯(蛋、肉絲、紅蘿蔔、青蔥、青豆、番茄)、香酥魚片、冬瓜排骨湯	芭樂	銀耳枸杞	✓	✓	✓	✓
9/10	二	鍋燒雞絲麵(小白菜、蛋、肉絲、花枝)	五穀飯、馬鈴薯燒肉(馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、梅花肉)、高麗菜、豆薯蛋花湯	芭樂	榨菜肉絲冬粉(榨菜、肉絲、冬粉、小白菜)	✓	✓	✓	✓
9/11	三	芋頭包、豆漿	糙米飯、麻油雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、洋蔥炒蛋、小白菜魚丸湯	蘋果	五穀粥	✓	✓	✓	✓
9/12	四	紅豆吐司、牛奶	地瓜飯、雙色滷肉(紅蘿蔔、白蘿蔔、五花肉、海帶)、尼龍菜、番茄豆腐湯	蘋果	蘿蔔糕湯(高麗菜、肉絲、紅蘿蔔、木耳)	✓	✓	✓	✓
9/13	五	吻仔魚粥(翡翠、吻仔魚、蛋、肉絲)	鍋燒意麵(花枝、小白菜、蔥、肉絲、蛋)	香蕉	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
9/16	一	奶酥吐司、牛奶	洋蔥肉絲蛋炒飯(肉絲、紅蘿蔔、青蔥、青豆、玉米、蛋、洋蔥)、清蒸魚、牛蒡排骨湯	芭樂	桂圓糯米粥	✓	✓	✓	✓
9/17	二	中秋節放假一天							
9/18	三	小鮮肉包、豆漿	糙米飯、蒜頭雞(杏鮑菇、蒜頭、雞肉)、油菜、白菜豆腐湯	芭樂	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
9/19	四	花生吐司、牛奶	五穀飯、冬瓜滷肉(冬瓜、紅蘿蔔、五花肉)、高麗菜、紫菜蛋花湯	蘋果	浮水魚羹(大白菜、木耳、筍絲、魚羹)	✓	✓	✓	✓
9/20	五	肉絲麵線(高麗菜、肉絲、蛋)	廣東粥(高麗菜、魚肉、肉絲、花枝、皮蛋、青蔥)	蘋果	紅豆紫米粥	✓	✓	✓	✓
9/23	一	草莓吐司、牛奶	玉米肉絲蛋炒飯(紅蘿蔔、蛋、玉米、青蔥、青豆、肉絲)、香煎魚片、香菇排骨湯	芭樂	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
9/24	二	芋頭鹹粥(香菇、芋頭、肉絲、青蔥)	五穀飯、海帶滷肉(海帶、紅蘿蔔、車輪、五花肉)、紅蘿蔔炒蛋、青菜豆腐湯	香蕉	芙蓉湯餃(高麗菜、木耳、紅蘿蔔、蛋)	✓	✓	✓	✓
9/25	三	雞蛋饅頭、豆漿	地瓜飯、三杯雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、尼龍菜、金針肉絲湯	香蕉	燕麥粥	✓	✓	✓	✓
9/26	四	椰子吐司、牛奶	糙米飯、五香豆干滷肉(紅蘿蔔、五花肉、豆乾)、高麗菜、翡翠芙蓉湯	香蕉	關東煮(黑輪、白蘿蔔、木耳、蛋餃、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
9/27	五	鍋燒意麵(花枝、肉絲、蛋、小白菜)	什錦燴飯(木耳、白蘿蔔、紅蘿蔔、香菇、金針菇、肉絲、烏蛋、小白菜)、冬瓜蛤蠣湯	蘋果	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
9/30	一	芋頭吐司、牛奶	蝦仁肉絲蛋炒飯(肉絲、紅蘿蔔、蛋、青豆、玉米、蝦仁)、豆豉蒸魚、玉米排骨湯	蘋果	小米粥	✓	✓	✓	✓
10/1	二	香菇蔬菜粥(香菇、肉絲、高麗菜、蛋)	五穀飯、客家小炒(豆干、魷魚、梅花肉、青蔥)、高麗菜、冬瓜肉絲湯	芭樂	麻油麵線(高麗菜、肉絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
10/2	三	芝麻饅頭、豆漿	糙米飯、麻油豬肉(杏鮑菇、枸杞、梅花肉)、尼龍菜、蔬菜蛋花湯	芭樂	薏仁湯	✓	✓	✓	✓
10/3	四	草莓餐包、牛奶	地瓜飯、烏蛋滷肉(五花肉、紅蘿蔔、海帶、烏蛋)、油菜、豆腐味噌湯	香蕉	蔬菜冬粉(小白菜、花枝、肉絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
10/4	五	鍋燒冬粉(肉絲、小白菜、花枝、蛋)	香菇雞肉粥(香菇、雞肉絲、高麗菜、玉米)	香蕉	十穀粥	✓	✓	✓	✓

※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！