

113年 臺南市私立文林幼兒園 113學年度第一學期 10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						
10/7	一	奶酥吐司、牛奶	洋蔥肉絲蛋炒飯(肉絲、玉米、洋蔥、紅蘿蔔、青豆、蛋、蔥)、清蒸魚、牛蒡排骨湯	蘋果	桂圓糯米粥	✓	✓	✓	✓	
10/8	二	虱目魚粥(高麗菜、肉絲、蛋、虱目魚)	地瓜飯、海帶滷肉(五花肉、車輪、紅蘿蔔、海帶)、高麗菜、玉米蛋花湯	蘋果	蘿蔔糕湯(木耳、高麗菜、肉絲、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓	
10/9	三	雞蛋饅頭、豆漿	五穀飯、麻油豬肉(杏鮑菇、梅花肉、枸杞)、洋蔥炒蛋、味噌海帶芽豆腐湯	蘋果	綠豆地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓	
10/10	四	國慶日放假一天					✓	✓	✓	✓
10/11	五	鍋燒意麵(花枝、小白菜、肉絲、蛋)	廣東粥(魚肉、肉絲、花枝、皮蛋、高麗菜)	芭樂	十穀粥	✓	✓	✓	✓	
10/14	一	紅豆吐司、牛奶	蝦仁肉絲蛋炒飯(肉絲、紅蘿蔔、青蔥、青豆、玉米、蛋、蝦仁)、煎魚肉、蘿蔔排骨湯	芭樂	銀耳枸杞	✓	✓	✓	✓	
10/15	二	滑蛋肉絲冬粉湯(肉絲、蛋、小白菜)	五穀飯、五香豆干滷肉(五花肉、豆干丁、紅蘿蔔)、尼龍菜、金針蛤蠣湯	香蕉	芙蓉湯餃(高麗菜、木耳、紅蘿蔔、蛋、水餃)	✓	✓	✓	✓	
10/16	三	小鮮肉包、豆漿	糙米飯、三杯雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、高麗菜、刺瓜魚丸湯	香蕉	紅豆紫米	✓	✓	✓	✓	
10/17	四	草莓小餐包、牛奶	地瓜飯、雙色滷肉(白蘿蔔、紅蘿蔔、五花肉、海帶片)、油菜、番茄豆腐湯	香蕉	浮水魚羹(大白菜、筍絲、魚羹、木耳)	✓	✓	✓	✓	
10/18	五	芋頭鹹粥(芋頭、香菇、肉絲、蔥)	海鮮開廟麵(花枝、肉絲、小白菜、蛋)	蘋果	燕麥粥	✓	✓	✓	✓	
10/21	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)、豆豉蒸魚、冬瓜排骨湯	蘋果	小米粥	✓	✓	✓	✓	
10/22	二	吻仔魚粥(高麗菜、肉絲、吻仔魚、蛋)	地瓜飯、筍乾滷肉(五花肉、車輪、筍乾)、紅蘿蔔炒蛋、韭菜貢丸湯	芭樂	麻油麵線(高麗菜、肉絲、蛋)	✓	✓	✓	✓	
10/23	三	鮮奶饅頭、豆漿	糙米飯、瓜仔雞(小烏蛋、紅蘿蔔、雞肉、瓜仔)、尼龍菜、紫菜蛋花湯	芭樂	薏仁湯	✓	✓	✓	✓	
10/24	四	全麥吐司、牛奶	五穀飯、冬瓜滷肉(紅蘿蔔、冬瓜、五花肉)、高麗菜、山東白菜豆腐湯	香蕉	玉米濃湯(洋蔥、玉米)	✓	✓	✓	✓	
10/25	五	海鮮米粉湯(小白菜、蛋、肉絲、花枝)	咖哩肉絲飯(馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、高麗菜)、豆薯蛋花湯	香蕉	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓	
10/28	一	草莓吐司、牛奶	什錦肉絲蛋炒飯(玉米、紅蘿蔔、洋蔥、青豆、肉絲、蛋)、薑絲蒸魚、山藥排骨湯	蘋果	芋頭西米露	✓	✓	✓	✓	
10/29	二	鍋燒雞絲麵(花枝、肉絲、小白菜、蛋)	五穀飯、客家小炒(五花肉、魷魚、豆干、蔥)、高麗菜、翡翠蛋花湯	柳丁	關東煮(黑輪、白蘿蔔、高麗菜、木耳、蛋餃)	✓	✓	✓	✓	
10/30	三	芝麻饅頭、豆漿	糙米飯、麻油雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、油菜、青菜豆腐湯	柳丁	麥片葡萄	✓	✓	✓	✓	
10/31	四	小菠蘿、牛奶	南瓜飯、烏蛋滷肉(五花肉、紅蘿蔔、海帶片、小烏蛋)、尼龍菜、冬瓜蛤蠣湯	芭樂	蔬菜冬粉(花枝、肉絲、小白菜、蛋)	✓	✓	✓	✓	
11/1	五	玉米肉絲滑蛋粥(肉絲、玉米、蛋、蔥)	鍋燒意麵(花枝、蛋、肉絲、小白菜)	芭樂	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！