

113年 臺南市私立文林幼兒園 113學年度第一學期 11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					
11/4	一	全麥吐司、牛奶	肉絲蛋炒飯(肉絲、玉米、紅蘿蔔、青豆仁、蛋、蔥)、清蒸魚、白玉排骨湯	蘋果	銀耳枸杞	✓	✓	✓	✓
11/5	二	吻仔魚粥(翡翠、肉絲、蛋、吻仔魚)	糙米飯、五香豆干滷肉(五花肉、紅蘿蔔、豆干)、尼龍菜、金針肉絲湯	蘋果	香菇肉羹(香菇、大白菜、肉羹、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
11/6	三	芝麻饅頭、豆漿	五穀飯、麻油豬肉(杏鮑菇、梅花肉、枸杞)、高麗菜、紫菜蛋花湯	橘子	地瓜綠豆湯	✓	✓	✓	✓
11/7	四	花生吐司、牛奶	地瓜飯、筍乾滷肉(筍干、車輪、五花肉)、油菜、番茄豆腐湯	橘子	關東煮(黑輪、白蘿蔔、木耳、蛋餃、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
11/8	五	鍋燒雞絲麵(花枝、小白菜、肉絲、蛋)	廣東粥(魚肉、肉絲、花枝、皮蛋、高麗菜、青蔥)	芭樂	五穀粥	✓	✓	✓	✓
11/11	一	奶酥吐司、牛奶	洋蔥肉絲蛋炒飯(洋蔥、肉絲、紅蘿蔔、青豆、玉米、蛋)、香酥魚片、冬瓜排骨湯	芭樂	麥片葡萄粥	✓	✓	✓	✓
11/12	二	海鮮米粉湯(花枝、肉絲、小白菜)	五穀飯、雙色滷肉(五花肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶)、高麗菜、玉米蛋花湯	香蕉	浮水魚羹(大白菜、筍絲、魚羹、木耳、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
11/13	三	鮮奶饅頭、豆漿	糙米飯、麻油雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、尼龍菜、青菜豆腐湯	香蕉	紅豆紫米粥	✓	✓	✓	✓
11/14	四	草莓吐司、牛奶	南瓜飯、馬鈴薯燒肉(馬鈴薯、紅蘿蔔、梅花肉、洋蔥)、洋蔥炒蛋、榨菜肉絲湯	柳丁	麻油麵線(高麗菜、肉絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
11/15	五	芋頭鹹粥(芋頭、香菇、肉絲、蔥)	什錦燴飯(木耳、白蘿蔔、紅蘿蔔、香菇、金針菇、肉絲、鳥蛋、小白菜)、大黃瓜魚丸湯	柳丁	燕麥粥	✓	✓	✓	✓
11/18	一	葡萄吐司、牛奶	番茄蛋炒飯(肉絲、紅蘿蔔、青蔥、青豆、玉米、蛋、番茄)、水煮魚肉、香菇排骨湯	蘋果	小米粥	✓	✓	✓	✓
11/19	二	肉絲麵線(高麗菜、肉絲、蛋)	糙米飯、冬瓜滷肉(五花肉、冬瓜、紅蘿蔔)、高麗菜、翡翠芙蓉湯	蘋果	芙蓉湯餃(高麗菜、水餃、紅蘿蔔、蛋)	✓	✓	✓	✓
11/20	三	小鮮肉包、豆漿	五穀飯、蒜頭雞(杏鮑菇、蒜頭、雞肉)、紅蘿蔔炒蛋、冬瓜蛤蠣湯	芭樂	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
11/21	四	芋頭吐司、牛奶	地瓜飯、海帶滷肉(紅蘿蔔、海帶、車輪、五花肉)、尼龍菜、白菜豆腐湯	芭樂	玉米濃湯(洋蔥、玉米、蛋、青蔥)	✓	✓	✓	✓
11/22	五	香菇蔬菜粥(高麗菜、蛋、肉絲、香菇)	鍋燒意麵(花枝、蛋、肉絲、小白菜、蔥)	橘子	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
11/25	一	紅豆吐司、牛奶	玉米肉絲蛋炒飯(玉米、紅蘿蔔、青蔥、青豆、肉絲、蛋)、香煎魚肉、山藥排骨湯	橘子	桂圓糯米粥	✓	✓	✓	✓
11/26	二	南瓜粥(南瓜、肉絲、香菇、青蔥)	五穀飯、烏蛋滷肉(五花肉、烏蛋、紅蘿蔔、海帶)、油菜、豆薯蛋花湯	香蕉	蔬菜冬粉(花枝、肉絲、小白菜、冬粉)	✓	✓	✓	✓
11/27	三	雞蛋饅頭、豆漿	地瓜飯、客家小炒(豆干、魷魚、梅花肉、青蔥)、高麗菜、味噌豆腐湯	香蕉	十穀粥	✓	✓	✓	✓
11/28	四	草莓餐包、牛奶	糙米飯、蠔油豆干(豆干、紅蘿蔔、肉絲、青蔥)、尼龍菜、什錦蔬菜湯	柳丁	蘿蔔糕湯(肉絲、高麗菜、紅蘿蔔、木耳)	✓	✓	✓	✓
11/29	五	蔬菜冬粉(肉絲、小白菜、蛋、花枝)	香菇雞肉粥(香菇、玉米、雞肉絲、高麗菜)	柳丁	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！