

113年

臺南市私立文林幼兒園

113學年度第一學期

12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					
12/2	一	紅豆吐司、牛奶	蝦仁肉絲蛋炒飯(紅蘿蔔、肉絲、蛋、青蔥、玉米、蝦仁)、香酥魚肉、冬瓜排骨湯	蘋果	十穀粥	✓	✓	✓	✓
12/3	二	海鮮米粉湯(花枝、肉絲、小白菜、蛋)	五穀飯、筍乾滷肉(五花肉、車輪、筍乾)、高麗菜、紫菜蛋花湯	橘子	芙蓉湯餃(高麗菜、木耳、紅蘿蔔、蛋)	✓	✓	✓	✓
12/4	三	小鮮肉包、豆漿	地瓜飯、麻油豬肉(杏鮑菇、梅花肉、枸杞)、尼龍菜、山東白菜豆腐湯	橘子	紅豆紫米粥	✓	✓	✓	✓
12/5	四	草莓吐司、牛奶	糙米飯、五香豆干滷肉(紅蘿蔔、五花肉、豆乾丁)、洋蔥炒蛋、小白菜魚丸湯	香蕉	香菇肉羹(山東白菜、香菇、肉羹)	✓	✓	✓	✓
12/6	五	吻仔魚粥(高麗菜、吻仔魚、蛋、肉絲)	鍋燒意麵(花枝、小白菜、肉絲、蛋)	香蕉	燕麥粥	✓	✓	✓	✓
12/9	一	芋頭吐司、牛奶	玉米肉絲蛋炒飯(紅蘿蔔、蛋、玉米、青蔥、青豆、肉絲)、水煮魚肉、牛蒡排骨湯	芭樂	小米粥	✓	✓	✓	✓
12/10	二	虱目魚肉粥(高麗菜、魚肉、肉絲、蔥、蛋)	糙米飯、雙色滷肉(白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶、五花肉)、尼龍菜、金針蛤蠣湯	芭樂	麻油麵線(高麗菜、肉絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
12/11	三	芝麻饅頭、豆漿	南瓜飯、三杯雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、油菜、味噌海帶芽湯	橘子	綠豆地瓜湯	✓	✓	✓	✓
12/12	四	小波蘿、牛奶	五穀飯、馬鈴薯燒肉(馬鈴薯、紅蘿蔔、梅花肉)、高麗菜、紫菜蛋花湯	橘子	關東煮(黑輪、白蘿蔔、木耳、蛋餃、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
12/13	五	肉絲冬粉(小白菜、肉絲、蛋)	香菇雞肉粥(香菇、雞肉絲、高麗菜、玉米、紅蘿蔔)	蘋果	桂圓糯米粥	✓	✓	✓	✓
12/16	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)、豆豉蒸魚、蘿蔔排骨湯	蘋果	銀耳枸杞	✓	✓	✓	✓
12/17	二	鍋燒雞絲麵(小白菜、花枝、肉絲、蛋)	五穀飯、冬瓜滷肉(冬瓜、紅蘿蔔、梅花肉)、高麗菜、貢丸湯	柳丁	玉米濃湯(洋蔥、玉米、蛋)	✓	✓	✓	✓
12/18	三	鮮奶饅頭、豆漿	地瓜飯、瓜仔雞(小烏蛋、紅蘿蔔、雞肉)、尼龍菜、番茄豆腐湯	柳丁	薏仁湯	✓	✓	✓	✓
12/19	四	全麥吐司、牛奶	糙米飯、蠔油豆乾炒肉絲(五香豆乾、肉絲、蔥)、紅蘿蔔炒蛋、冬瓜蛤蠣湯	芭樂	蔬菜冬粉湯(小白菜、花枝、肉絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
12/20	五	芋頭鹹粥(香菇、芋頭、肉絲、青蔥)	海鮮關廟麵(肉絲、花枝、蛋、小白菜)	芭樂	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
12/23	一	葡萄吐司、牛奶	番茄肉絲蛋炒飯(玉米、紅蘿蔔、青豆、蛋、番茄醬、肉絲)、薑絲蒸魚、香菇排骨湯	蘋果	麥片葡萄	✓	✓	✓	✓
12/24	二	南瓜雞肉粥(南瓜、雞肉、香菇)	五穀飯、海帶滷肉(五花肉、車輪、紅蘿蔔、海帶)、高麗菜、刺瓜魚丸湯	香蕉	蘿蔔糕湯(木耳、紅蘿蔔、高麗菜、肉絲)	✓	✓	✓	✓
12/25	三	雞蛋饅頭、豆漿	地瓜飯、麻油雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、尼龍菜、青菜豆腐湯	香蕉	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
12/26	四	草莓餐包、牛奶	糙米飯、烏蛋滷肉(紅蘿蔔、五花肉、烏蛋、海帶)、油菜、玉米蛋花湯	橘子	浮水魚羹(大白菜、木耳、筍絲、魚羹)	✓	✓	✓	✓
12/27	五	絲瓜麵線(絲瓜、肉絲、蛋)	咖哩肉絲飯(馬鈴薯、紅蘿蔔、肉絲)、豆薯蛋花湯	橘子	五穀粥	✓	✓	✓	✓
12/30	一	花生吐司、牛奶	什錦肉絲蛋炒飯(玉米、紅蘿蔔、青豆、洋蔥、肉絲、蔥)、水煮魚肉、山藥排骨湯	蘋果	芋頭西米露	✓	✓	✓	✓
12/31	二	玉米滑蛋粥(玉米、肉絲、蛋、蔥)	地瓜飯、客家小炒(五花肉、鮑魚、五香豆乾、蔥)、高麗菜、白菜蛋花湯	蘋果	柴魚黑輪(木耳、高麗菜、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
1/1	三	元旦放假一天							
1/2	四	椰子吐司、牛奶	五穀飯、蒜頭雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、尼龍菜、味噌豆腐湯	芭樂	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
1/3	五	鍋燒意麵(肉絲、小白菜、花枝、蛋)	麵筋燴飯(洋蔥、紅蘿蔔、白蘿蔔、木耳、香菇、金針菇、肉絲)、翡翠蛋花湯	芭樂	蔬菜米苔目(高麗菜、木耳、紅蘿蔔、肉絲)	✓	✓	✓	✓

※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！