

114年

臺南市私立文林幼兒園 113學年度第一學期 1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					
1/6	一	草莓吐司、牛奶	肉絲蛋炒飯(肉絲、紅蘿蔔、青蔥、青豆、玉米、蛋)、水煮魚肉、冬瓜排骨湯	蘋果	小米粥	✓	✓	✓	✓
1/7	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、白菜豆腐湯	柳丁	麻油麵線(高麗菜、肉絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
1/8	三	芝麻饅頭、豆漿	地瓜飯、蠔油豆干(豆干、紅蘿蔔、肉絲、青蔥)、高麗菜、玉米蛋花湯	柳丁	五穀粥	✓	✓	✓	✓
1/9	四	花生吐司、牛奶	糙米飯、雙色滷肉(紅蘿蔔、白蘿蔔、五花肉、海帶)、尼龍菜、榨菜肉絲湯	蘋果	香菇肉羹(香菇、大白菜、紅蘿蔔、肉羹)	✓	✓	✓	✓
1/10	五	鍋燒雞絲麵(花枝、肉絲、小白菜、蛋)	廣東粥(高麗菜、花枝、魚肉、肉絲、皮蛋、青蔥)	蘋果	地瓜綠豆湯	✓	✓	✓	✓
1/13	一	全麥吐司、牛奶	玉米肉絲蛋炒飯(玉米、紅蘿蔔、青豆、肉絲、蛋、青蔥)、清蒸魚肉、山藥排骨湯	芭樂	銀耳枸杞	✓	✓	✓	✓
1/14	二	玉米滑蛋粥(玉米、蛋、青蔥、肉絲)	糙米飯、筍干滷肉(五花肉、車輪、筍干)、油菜、番茄豆腐湯	芭樂	關東煮(黑輪、白蘿蔔、木耳、蛋餃、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
1/15	三	鮮奶饅頭、豆漿	地瓜飯、麻油雞(紅蘿蔔、雞肉、杏鮑菇)、尼龍菜、紫菜蛋花湯	香蕉	燕麥粥	✓	✓	✓	✓
1/16	四	奶酥吐司、牛奶	五穀飯、馬鈴薯燒肉(馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、梅花肉)、高麗菜、金針肉絲湯	香蕉	芙蓉湯餃(高麗菜、水餃、紅蘿蔔、蛋)	✓	✓	✓	✓
1/17	五	蔬菜冬粉(肉絲、花枝、小白菜、蛋)	什錦燴飯(木耳、白蘿蔔、紅蘿蔔、香菇、金針菇、肉絲、小白菜、烏蛋)、白玉貢丸湯	蘋果	紅豆紫米粥	✓	✓	✓	✓
1/20	一	葡萄吐司、牛奶	番茄蛋炒飯(肉絲、紅蘿蔔、青蔥、青豆、玉米、番茄)、豆鼓蒸魚、香菇排骨湯	蘋果	桂圓糯米粥	✓	✓	✓	✓
1/21	二	肉絲麵線(肉絲、蛋、高麗菜)	糙米飯、五香豆干滷肉(紅蘿蔔、五花肉、豆干)、高麗菜、冬瓜肉絲湯	橘子	浮水魚羹(大白菜、木耳、紅蘿蔔、筍絲、魚羹)	✓	✓	✓	✓
1/22	三	小鮮肉包、豆漿	地瓜飯、麻油豬肉(杏鮑菇、枸杞、梅花肉)、油菜、翡翠芙蓉湯	橘子	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
1/23	四	草莓餐包、牛奶	五穀飯、海帶滷肉(紅蘿蔔、海帶、車輪、五花肉)、洋蔥炒蛋、青菜魚丸湯	芭樂	肉絲冬粉(小白菜、花枝、冬粉、肉絲)	✓	✓	✓	✓
1/24	五	叻仔魚粥(肉絲、蛋、叻仔魚、翡翠)	鍋燒意麵(花枝、蛋、肉絲、小白菜、蔥)	芭樂	薏仁湯	✓	✓	✓	✓
1/27	一	春節連續假期							
1/28	二								
1/29	三	春節連續假期							
1/30	四								
1/31	五								
2/3	一	椰子吐司、牛奶	洋蔥肉絲蛋炒飯(洋蔥、肉絲、紅蘿蔔、青豆、玉米)、香酥魚肉、白玉排骨湯	蘋果	麥片葡萄粥	✓	✓	✓	✓
2/4	二	芋頭鹹粥(芋頭、肉絲、香菇、蔥)	糙米飯、冬瓜滷肉(五花肉、冬瓜、紅蘿蔔)、高麗菜、豆薯蛋花湯	蘋果	蘿蔔糕湯(肉絲、高麗菜、紅蘿蔔、木耳)	✓	✓	✓	✓
2/5	三	雞蛋饅頭、豆漿	南瓜飯、三杯雞((杏鮑菇、雞肉、紅蘿蔔、九層塔)、尼龍菜、味噌豆腐湯	柳丁	十穀粥	✓	✓	✓	✓
2/6	四	小菠蘿、牛奶	五穀飯、客家小炒(豆干、魷魚、梅花肉、青蔥)、紅蘿蔔絲炒蛋、大黃瓜魚丸湯	柳丁	玉米濃湯(玉米、洋蔥、蛋、青蔥)	✓	✓	✓	✓
2/7	五	海鮮米粉湯(花枝、肉絲、小白菜)	香菇雞肉粥(香菇、玉米、雞肉絲、高麗菜)	芭樂	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
2/8	六	紅蘿蔔吐司、牛奶	蝦仁肉絲蛋炒飯(蝦仁、肉絲、紅蘿蔔、青豆、玉米、青蔥)、醬燒魚肉、牛蒡排骨湯	芭樂	榨菜肉絲冬粉	✓	✓	✓	✓

※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！

