

114年 臺南市私立文林幼兒園 113學年度第二學期 2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					
2/10	一	葡萄吐司、牛奶	蕃茄肉絲蛋炒飯(玉米、蛋、肉絲、紅蘿蔔、洋蔥、青豆、番茄醬)、香酥魚肉、山藥排骨湯	蘋果	紅豆紫米	✓	✓	✓	✓
2/11	二	肉絲滑蛋冬粉(蛋、肉絲、小白菜)	五穀飯、冬瓜滷肉(冬瓜、紅蘿蔔、五花肉)、高麗菜、白菜豆腐湯	蘋果	浮水魚羹(山東白菜、筍絲、魚羹、木耳)	✓	✓	✓	✓
2/12	三	小鮮肉包、豆漿	地瓜飯、三杯雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉、九層塔)、尼龍菜、玉米蛋花湯	香蕉	薏仁湯	✓	✓	✓	✓
2/13	四	小波羅、牛奶	糙米飯、蠔油豆干炒肉絲(肉絲、五香豆干、蔥)、紅蘿蔔炒蛋、刺瓜魚丸湯	香蕉	蘿蔔糕湯(紅蘿蔔、高麗菜、木耳、肉絲)	✓	✓	✓	✓
2/14	五	芋頭鹹粥(芋頭、蔥、肉絲、香菇)	鍋燒意麵(花枝、肉絲、小白菜、蛋)	芭樂	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
2/17	一	紅豆吐司、牛奶	洋蔥肉絲炒飯(肉絲、紅蘿蔔、洋蔥、青豆、玉米、蛋)、水煮魚、玉米排骨湯	芭樂	麥片葡萄	✓	✓	✓	✓
2/18	二	吻仔魚粥(吻仔魚、高麗菜、蛋)	地瓜飯、炸豬排(豬肉)、尼龍菜、山東白菜豆腐湯	柳丁	芙蓉湯餃(高麗菜、紅蘿蔔、水餃、蛋)	✓	✓	✓	✓
2/19	三	雞蛋饅頭、豆漿	糙米飯、麻油豬肉(杏鮑菇、梅花肉、枸杞)、洋蔥炒蛋、金針菇蛤仔湯	柳丁	十穀粥	✓	✓	✓	✓
2/20	四	草莓吐司、牛奶	五穀飯、客家小炒(魷魚、青蔥、五香豆干、五花肉)、高麗菜、豆薯蛋花湯	蘋果	柴魚黑輪(木耳、高麗菜、紅蘿蔔、柴魚)	✓	✓	✓	✓
2/21	五	海鮮米粉湯(肉絲、蛋、小白菜、花枝)	刺瓜燴飯(洋蔥、紅蘿蔔、白蘿蔔、木耳、香菇、金針菇、鳥蛋、肉絲)小白菜、紫菜蛋花湯	蘋果	燕麥粥	✓	✓	✓	✓
2/24	一	芋頭吐司、牛奶	蝦仁肉絲蛋炒飯(肉絲、玉米、蛋、蝦仁)、豆鼓蒸魚、香菇排骨湯	芭樂	銀耳枸杞	✓	✓	✓	✓
2/25	二	南瓜雞肉粥(雞肉、香菇、南瓜)	五穀飯、鳥蛋滷肉(五花肉、鳥蛋、海帶、紅蘿蔔)、洋蔥炒蛋、番茄豆腐湯	芭樂	蔬菜米苔目(小白菜、蛋、肉絲)	✓	✓	✓	✓
2/26	三	芝麻饅頭、豆漿	地瓜飯、麻油雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、高麗菜、冬瓜蛤仔湯	香蕉	綠豆地瓜	✓	✓	✓	✓
2/27	四	全麥吐司、牛奶	糙米飯、筍干滷肉(筍干、車輪、五花肉)、尼龍菜、白玉貢丸湯	香蕉	玉米濃湯(洋蔥、蛋、玉米)	✓	✓	✓	✓
2/28	五	和平紀念日放假一天							
3/3	一	奶酥吐司、牛奶	什錦肉絲蛋炒飯(紅蘿蔔、蛋、玉米、青豆、肉絲)、水煮魚、冬瓜排骨湯	蘋果	紅豆薏仁	✓	✓	✓	✓
3/4	二	虱目魚粥(蔥、肉絲、魚肉、蛋)	五穀飯、五香豆干滷肉(紅蘿蔔、豆干、五花肉)、高麗菜、白菜魚丸湯	蘋果	麻油麵線(高麗菜、蛋、肉絲)	✓	✓	✓	✓
3/5	三	鮮奶饅頭、豆漿	南瓜飯、瓜仔雞(小烏蛋、紅蘿蔔、雞肉)、尼龍菜、味噌海帶芽豆腐湯	柳丁	五穀粥	✓	✓	✓	✓
3/6	四	草莓餐包、牛奶	糙米飯、海帶滷肉(海帶、車輪、五花肉)、油菜、山東白菜蛋花湯	柳丁	香菇肉羹(山東白菜、肉羹、香菇)	✓	✓	✓	✓
3/7	五	鍋燒意麵(肉絲、蛋、肉絲)	咖哩雞肉絲飯(馬鈴薯、雞肉絲)、翡翠蛋花湯	芭樂	芋頭西米露	✓	✓	✓	✓

※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！