

114年 臺南市私立文林幼兒園 113學年度第二學期 3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					
3/10	一	草莓吐司、牛奶	洋蔥肉絲蛋炒飯(玉米、蛋、肉絲、紅蘿蔔、洋蔥、青豆)、清蒸魚、冬瓜排骨湯	蘋果	麥片葡萄粥	✓	✓	✓	✓
3/11	二	芋頭鹹粥(芋頭、蔥、肉絲、香菇)	五穀飯、雙色滷肉(白蘿蔔、紅蘿蔔、五花肉、海帶)、高麗菜、玉米蛋花湯	蘋果	關東煮(黑輪、白蘿蔔、木耳、蛋餃、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
3/12	三	鮮奶饅頭、豆漿	地瓜飯、麻油雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、尼龍菜、青菜豆腐湯	蘋果	紅豆紫米粥	✓	✓	✓	✓
3/13	四	花生吐司、牛奶	糙米飯、馬鈴薯燒肉(馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、梅花肉)、油菜、大黃瓜魚丸湯	芭樂	芙蓉湯餃(紅蘿蔔、高麗菜、蛋、水餃)	✓	✓	✓	✓
3/14	五	海鮮米粉湯(花枝、肉絲、小白菜)	什錦燴飯(木耳、白蘿蔔、紅蘿蔔、香菇、金針菇、肉絲、小白菜、烏蛋)、榨菜肉絲湯	芭樂	燕麥粥	✓	✓	✓	✓
3/17	一	奶酥吐司、牛奶	番茄蛋炒飯(肉絲、紅蘿蔔、青豆、玉米、蛋、番茄)、水煮魚肉、香菇排骨湯	芭樂	桂圓糯米粥	✓	✓	✓	✓
3/18	二	肉絲麵線(肉絲、高麗菜、蛋)	糙米飯、冬瓜滷肉(五花肉、冬瓜、紅蘿蔔)、高麗菜、翡翠芙蓉湯	柳丁	蘿蔔糕湯(肉絲、木耳、紅蘿蔔、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
3/19	三	小鮮肉包、豆漿	南瓜飯、三杯雞(杏鮑菇、雞肉、紅蘿蔔、九層塔)、尼龍菜、白玉貢丸湯	柳丁	十穀粥	✓	✓	✓	✓
3/20	四	葡萄吐司、牛奶	五穀飯、海帶滷肉(紅蘿蔔、海帶、車輪、五花肉)、洋蔥炒蛋、冬瓜肉絲湯	蘋果	麻油麵線(高麗菜、肉絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
3/21	五	玉米滑蛋粥	鍋燒意麵(花枝、蛋、肉絲、小白菜)	蘋果	薏仁湯	✓	✓	✓	✓
3/24	一	全麥吐司、牛奶	肉絲蛋炒飯(肉絲、玉米、蛋、紅蘿蔔、青豆、青蔥)、豆鼓蒸魚、白玉排骨湯	芭樂	銀耳枸杞	✓	✓	✓	✓
3/25	二	吻仔魚粥(肉絲、蛋、翡翠、吻仔魚)	糙米飯、五香豆干滷肉(五花肉、豆干、紅蘿蔔)、尼龍菜、金針肉絲湯	芭樂	香菇肉羹(香菇、大白菜、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
3/26	三	芝麻饅頭、豆漿	地瓜飯、麻油豬肉(杏鮑菇、梅花肉、枸杞)、高麗菜、紫菜蛋花湯	芭樂	五穀粥	✓	✓	✓	✓
3/27	四	草莓餐包、牛奶	五穀飯、筍干滷肉(筍干、車輪、五花肉)、油菜、番茄豆腐湯	橘子	玉米濃湯(洋蔥、蛋、玉米)	✓	✓	✓	✓
3/28	五	鍋燒雞絲麵(花枝、肉絲、小白菜、蛋)	廣東粥(魚肉、肉絲、花枝、皮蛋、高麗菜、蔥)	橘子	地瓜綠豆湯	✓	✓	✓	✓
3/31	一	紅蘿蔔吐司、牛奶	玉米肉絲蛋炒飯(紅蘿蔔、蛋、玉米、青豆、肉絲)、醬燒魚肉、山藥排骨湯	蘋果	小米粥	✓	✓	✓	✓
4/1	二	南瓜粥(南瓜、香菇、肉絲、青蔥)	糙米飯、蠔油豆干(紅蘿蔔、豆干、肉絲、青蔥)、油菜、豆薯蛋花湯	蘋果	蔬菜冬粉(冬粉、肉絲、花枝、小白菜)	✓	✓	✓	✓
4/2	三	雞蛋饅頭、豆漿	五穀飯、蒜頭雞(杏鮑菇、蒜頭、雞肉)、紅蘿蔔炒蛋、味噌豆腐湯	蘋果	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
4/3	四	調整放假							
4/4	五	清明節/兒童節							

※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！