

114年

臺南市私立文林幼兒園

113學年度第二學期

5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					
5/5	一	全麥吐司、牛奶	肉絲蛋炒飯(玉米、蛋、肉絲、紅蘿蔔、青豆)、豆豉蒸魚、白玉排骨湯	蘋果	桂圓糯米粥	✓	✓	✓	✓
5/6	二	玉米滑蛋粥(玉米、肉絲、青蔥)	糙米飯、五香豆干滷肉(五花肉、豆干、紅蘿蔔)、油菜、玉米蛋花湯	蘋果	芙蓉湯餃(紅蘿蔔、高麗菜、蛋、水餃)	✓	✓	✓	✓
5/7	三	雞蛋饅頭、豆漿	地瓜飯、麻油豬肉(杏鮑菇、梅花肉、枸杞)、高麗菜、番茄豆腐湯	芭樂	十穀粥	✓	✓	✓	✓
5/8	四	草莓吐司、牛奶	五穀飯、冬瓜滷肉(冬瓜、梅花肉、紅蘿蔔)、尼龍菜、榨菜肉絲湯	芭樂	香菇肉羹(大白菜、肉羹、香菇、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
5/9	五	肉絲麵線(肉絲、高麗菜、蛋)	什錦燴飯(木耳、白蘿蔔、紅蘿蔔、香菇、金針菇、肉絲、小白菜、鳥蛋)、大黃瓜魚丸湯	芭樂	紅豆紫米粥	✓	✓	✓	✓
5/12	一	奶酥吐司、牛奶	玉米蛋炒飯(肉絲、玉米、蛋、紅蘿蔔、青豆、青蔥)、醬燒魚肉、冬瓜排骨湯	蘋果	小米粥	✓	✓	✓	✓
5/13	二	蔬菜冬粉(肉絲、蛋、小白菜、花枝)	五穀飯、海帶滷肉(紅蘿蔔、海帶、梅花肉、車輪)、高麗菜、翡翠芙蓉湯	鳳梨	關東煮(黑輪、白蘿蔔、木耳、蛋餃、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
5/14	三	小鮮肉包、豆漿	地瓜飯、三杯雞(杏鮑菇、雞肉、紅蘿蔔、九層塔)、尼龍菜、白玉貢丸湯	鳳梨	薏仁湯	✓	✓	✓	✓
5/15	四	花生吐司、牛奶	糙米飯、馬鈴薯燒肉(紅蘿蔔、馬鈴薯、五花肉、洋蔥)、油菜、白菜豆腐湯	西瓜	麻油麵線(高麗菜、蛋、肉絲)	✓	✓	✓	✓
5/16	五	芋頭粥(芋頭、蔥、肉絲、香菇)	鍋燒意麵(花枝、肉絲、小白菜、蛋)	西瓜	燕麥粥	✓	✓	✓	✓
5/19	一	葡萄吐司、牛奶	番茄肉絲蛋炒飯(肉絲、玉米、蛋、紅蘿蔔、青豆、青蔥)、水煮魚肉、香菇排骨湯	蘋果	麥片葡萄	✓	✓	✓	✓
5/20	二	海鮮米粉湯(花枝、肉絲、小白菜)	糙米飯、蠔油豆干(豆干、肉絲、紅蘿蔔、青蔥)、油菜、冬瓜蛤蜊湯	鳳梨	蘿蔔糕湯(肉絲、紅蘿蔔、木耳、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
5/21	三	芝麻饅頭、豆漿	南瓜飯、麻油雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、洋蔥炒蛋、味噌豆腐湯	鳳梨	地瓜綠豆湯	✓	✓	✓	✓
5/22	四	草莓餐包、牛奶	五穀飯、鳥蛋滷肉(五花肉、鳥蛋、紅蘿蔔、海帶)、高麗菜、青菜魚丸湯	芭樂	滑蛋冬粉(肉絲、花枝、小白菜)	✓	✓	✓	✓
5/23	五	鍋燒雞絲麵(花枝、肉絲、小白菜、蛋)	廣東粥(高麗菜、花枝、魚肉、皮蛋、肉絲、蔥)	芭樂	五穀粥	✓	✓	✓	✓
5/26	一	紅蘿蔔吐司、牛奶	洋蔥肉絲蛋炒飯(紅蘿蔔、蛋、玉米、青豆、肉絲、洋蔥)、清蒸魚、牛蒡排骨湯	蘋果	銀耳枸杞	✓	✓	✓	✓
5/27	二	南瓜粥(南瓜、肉絲、香菇、蔥)	五穀飯、雙色滷肉(梅花肉、海帶、紅蘿蔔、白蘿蔔)、油菜、紫菜蛋花湯	蘋果	玉米濃湯(玉米、蛋、紅蘿蔔、洋蔥)	✓	✓	✓	✓
5/28	三	鮮奶饅頭、豆漿	地瓜飯、客家小炒(豆干、魷魚、梅花肉、蔥)、高麗菜、金針肉絲湯	芭樂	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
5/29	四	芋頭吐司、牛奶	糙米飯、筍乾滷肉(筍乾、梅花肉、車輪)、紅蘿蔔炒蛋、青菜豆腐湯	芭樂	浮水魚羹(大白菜、木耳、紅蘿蔔、筍絲、魚羹)	✓	✓	✓	✓
5/30	五	彈性放假一天							

※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！