

114年 臺南市私立文林幼兒園 113學年度第二學期 六月 餐點表

日期	星期	早 餐	午 餐		下午點心	全穀類 根莖	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
			主 食	水果					
6/2	一	葡萄吐司、牛奶	番茄肉絲蛋炒飯(紅蘿蔔、肉絲、蛋、青蔥、玉米、青豆)、醬燒魚肉、蘿蔔排骨湯	蘋果	銀耳枸杞	✓	✓	✓	✓
6/3	二	叻仔魚粥(高麗菜、叻仔魚、蛋、肉絲)	五穀飯、筍乾滷肉(五花肉、車輪、筍乾)、紅蘿蔔炒蛋、青菜豆腐湯	蘋果	芙蓉湯餃(高麗菜、木耳、紅蘿蔔、蛋)	✓	✓	✓	✓
6/4	三	雞蛋饅頭、豆漿	地瓜飯、瓜仔雞(紅蘿蔔、雞肉、瓜仔、鳥蛋)、高麗菜、刺瓜魚丸湯	西瓜	紅豆紫米粥	✓	✓	✓	✓
6/5	四	小菠蘿、牛奶	糙米飯、蠔油肉絲炒豆干(肉絲、青蔥、豆乾)、尼龍菜、玉米蛋花湯	西瓜	浮水魚羹(大白菜、木耳、筍絲、魚羹)	✓	✓	✓	✓
6/6	五	鍋燒意麵(肉絲、小白菜、花枝、蛋)	咖哩雞肉飯(馬鈴薯、雞肉絲、紅蘿蔔)、冬瓜蛤蜊湯	芭樂	五穀粥	✓	✓	✓	✓
6/9	一	椰子吐司、牛奶	玉米肉絲蛋炒飯(紅蘿蔔、蛋、玉米、青蔥、青豆、肉絲)、蒸魚肉、香菇排骨湯	芭樂	芋頭西米露	✓	✓	✓	✓
6/10	二	冬粉滑蛋肉絲(肉絲、蛋、小白菜)	五穀飯、雙色滷肉(白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶、五花肉)、洋蔥炒蛋、番茄豆腐湯	香蕉	蘿蔔糕湯(木耳、紅蘿蔔、高麗菜、肉絲)	✓	✓	✓	✓
6/11	三	小鮮肉包、豆漿	糙米飯、麻油雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、尼龍菜、金針肉絲湯	香蕉	綠豆地瓜湯	✓	✓	✓	✓
6/12	四	芋頭吐司、牛奶	地瓜飯、客家小炒(五花肉、魷魚、豆干、青蔥)、油菜、豆薯蛋花湯	鳳梨	柴魚黑輪(木耳、高麗菜、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
6/13	五	玉米滑蛋粥(玉米、肉絲、蛋、蔥)	鍋燒意麵(花枝、肉絲、小白菜、蛋)	鳳梨	桂圓糯米粥	✓	✓	✓	✓
6/16	一	紅豆吐司、牛奶	蝦仁肉絲蛋炒飯(肉絲、紅蘿蔔、青蔥、青豆、玉米、蛋、蝦仁)、豆豉蒸魚、山藥排骨湯	蘋果	小米粥	✓	✓	✓	✓
6/17	二	虱目魚粥	五穀飯、冬瓜滷肉(冬瓜、紅蘿蔔、五花肉)、高麗菜、紫菜蛋花湯	蘋果	玉米濃湯(洋蔥、玉米、蛋)	✓	✓	✓	✓
6/18	三	芝麻饅頭、豆漿	地瓜飯、三杯雞(雞肉、杏鮑菇、紅蘿蔔)、尼龍菜、味噌番茄豆腐湯	西瓜	燕麥粥	✓	✓	✓	✓
6/19	四	全麥吐司、牛奶	糙米飯、馬鈴薯燒肉(馬鈴薯、紅蘿蔔、五花肉)、油菜、貢丸湯	西瓜	麻油麵線(肉絲、高麗菜、蛋)	✓	✓	✓	✓
6/20	五	海鮮米粉湯(花枝、肉絲、小白菜)	廣東粥(魚肉、花枝、皮蛋、高麗菜)	西瓜	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
6/23	一	草莓吐司、牛奶	肉絲蛋炒飯(玉米、紅蘿蔔、青豆、蛋、肉絲)、薑絲蒸魚、牛蒡排骨湯	芭樂	麥片葡萄	✓	✓	✓	✓
6/24	二	鍋燒雞絲麵(花枝、肉絲、小白菜、蛋)	五穀飯、麻油豬肉(梅花肉、杏鮑菇、枸杞)、高麗菜、翡翠蛋花湯	芭樂	關東煮(白蘿蔔、木耳、高麗菜、黑輪、蛋餃)	✓	✓	✓	✓
6/25	三	鮮奶饅頭、豆漿	地瓜飯、五香豆干滷肉(五花肉、豆乾丁、紅蘿蔔)、尼龍菜、榨菜肉絲湯	鳳梨	薏仁湯	✓	✓	✓	✓
6/26	四	花生吐司、牛奶	糙米飯、海帶滷肉(紅蘿蔔、五花肉、車輪、海帶、白蘿蔔)、油菜、山東白菜豆腐湯	鳳梨	蔬菜米苔目(高麗菜、木耳、紅蘿蔔、肉絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
6/27	五	芋頭鹹粥(芋頭、肉絲、香菇)	番茄肉醬義大利麵(洋蔥、絞肉、玉米、青豆、紅蘿蔔)、玉米濃湯	鳳梨	十穀粥	✓	✓	✓	✓
6/30	一	草莓餐包、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、冬瓜排骨湯	蘋果	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
7/1	二	南瓜雞肉粥(南瓜、雞肉、香菇)	五穀飯、鳥蛋滷肉(五花肉、鳥蛋、紅蘿蔔、海帶片)、高麗菜、白菜魚丸湯	蘋果	香菇肉羹(大白菜、肉羹、香菇)	✓	✓	✓	✓
7/2	二	芝麻饅頭、豆漿	地瓜飯、蒜頭雞(雞肉、杏鮑菇、紅蘿蔔)、尼龍菜、海帶芽豆腐湯	香蕉	八寶粥	✓	✓	✓	✓
7/3	四	鮮奶吐司、豆漿	糙米飯、香菇肉燥飯(絞肉、車輪、香菇)、油菜、白菜蛋花湯	香蕉	海鮮冬粉湯(花枝、小白菜、肉絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
7/4	五	絲瓜肉絲麵線(肉絲、絲瓜、蛋)	什錦雞肉粥(香菇、玉米、紅蘿蔔、高麗菜)	蘋果	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓

※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！