

114年 臺南市私立文林幼兒園 113學年度第二學期 7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					
7/7	一	花生吐司、牛奶	玉米蛋炒飯(玉米、蛋、肉絲、紅蘿蔔、青豆)、醬燒魚肉、冬瓜排骨湯	蘋果	小米粥	✓	✓	✓	✓
7/8	二	玉米滑蛋粥(玉米、肉絲、蛋、蔥)	糙米飯、瓜仔肉燥(花瓜、絞肉、香菇、鳥蛋、車輪)、尼龍菜、白玉貢丸湯	香蕉	麻油麵線(高麗菜、蛋、肉絲)	✓	✓	✓	✓
7/9	三	雞蛋饅頭、豆漿	地瓜飯、三杯雞(杏鮑菇、雞肉、紅蘿蔔、九層塔)、洋蔥炒蛋、白菜豆腐湯	香蕉	薏仁湯	✓	✓	✓	✓
7/10	四	全麥吐司、牛奶	五穀飯、馬鈴薯燒肉(馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、五花肉)、高麗菜、翡翠芙蓉湯	芭樂	關東煮(黑輪、白蘿蔔、木耳、蛋餃、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
7/11	五	芋頭粥(芋頭、蔥、肉絲、香菇)	鍋燒意麵(花枝、肉絲、小白菜、蛋)	芭樂	燕麥粥	✓	✓	✓	✓
7/14	一	奶酥吐司、牛奶	肉絲蛋炒飯(肉絲、玉米、蛋、紅蘿蔔、青豆、青蔥)、醬燒魚肉、白玉排骨湯	蘋果	桂圓糯米粥	✓	✓	✓	✓
7/15	二	肉絲麵線(肉絲、高麗菜、蛋)	糙米飯、五香豆干滷肉(紅蘿蔔、豆干、五花肉)、尼龍菜、玉米蛋花湯	蘋果	芙蓉湯餃(紅蘿蔔、蛋、高麗菜、水餃)	✓	✓	✓	✓
7/16	三	小鮮肉包、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	鳳梨	十穀粥	✓	✓	✓	✓
7/17	四	草莓吐司、牛奶	五穀飯、冬瓜滷肉(冬瓜、梅花肉、紅蘿蔔)、油菜、榨菜肉絲湯	鳳梨	香菇肉羹(香菇、肉羹、紅蘿蔔、蛋)	✓	✓	✓	✓
7/18	五	香菇雞肉粥(香菇、玉米、雞肉、蔥)	什錦燴飯(木耳、白蘿蔔、紅蘿蔔、香菇、金針菇、肉絲、鳥蛋、小白菜)、刺瓜魚丸湯	鳳梨	紅豆紫米粥	✓	✓	✓	✓
7/21	一	紅蘿蔔吐司、牛奶	什錦蛋炒飯(肉絲、玉米、蛋、紅蘿蔔、青豆、青蔥)、清蒸魚、牛蒡排骨湯	蘋果	銀耳枸杞	✓	✓	✓	✓
7/22	二	南瓜粥(南瓜、肉絲、香菇、蔥)	糙米飯、雙色滷肉(紅蘿蔔、白蘿蔔、海帶、梅花肉)、油菜、冬瓜肉絲湯	西瓜	玉米濃湯(玉米、蛋、紅蘿蔔、洋蔥)	✓	✓	✓	✓
7/23	三	鮮奶饅頭、豆漿	地瓜飯、筍乾滷肉(筍乾、梅花肉、車輪)、高麗菜、紫菜蛋花湯	西瓜	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
7/24	四	芋頭吐司、牛奶	五穀飯、客家小炒(豆干、魷魚、梅花肉、蔥)、紅蘿蔔炒蛋、青菜豆腐湯	香蕉	浮水魚羹(大白菜、木耳、紅蘿蔔、筍絲、魚羹)	✓	✓	✓	✓
7/25	五	蔬菜冬粉(肉絲、蛋、小白菜、花枝)	洋蔥蛋炒飯(玉米、蛋、洋蔥、肉絲、紅蘿蔔、青豆、青蔥)、金針肉絲湯	香蕉	小波蘿、麥茶	✓	✓	✓	✓
7/28	一	葡萄吐司、牛奶	番茄蛋炒飯(紅蘿蔔、蛋、玉米、青豆、肉絲、番茄)、水煮魚肉、香菇排骨湯	蘋果	麥片葡萄粥	✓	✓	✓	✓
7/29	二	海鮮米粉湯(花枝、肉絲、小白菜)	糙米飯、蠔油豆干(紅蘿蔔、豆干、肉絲、蔥)、油菜、冬瓜蛤蠣湯	蘋果	蘿蔔糕湯(肉絲、木耳、紅蘿蔔、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
7/30	三	芝麻饅頭、豆漿	南瓜飯、麻油雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、尼龍菜、味噌豆腐湯	芭樂	地瓜綠豆湯	✓	✓	✓	✓
7/31	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(冬粉、肉絲、蛋、小白菜)	✓	✓	✓	✓
8/1	五	鍋燒雞絲麵(花枝、肉絲、蛋、小白菜)	廣東粥(高麗菜、花枝、魚肉、皮蛋、肉絲、蔥)	芭樂	五穀粥	✓	✓	✓	✓

※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！