

114年

臺南市私立文林幼兒園

114學年度第一學期

8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						
8/4	一	紅豆吐司、牛奶	蝦仁肉絲蛋炒飯(玉米、蛋、肉絲、紅蘿蔔、青豆、蝦仁)、豆豉蒸魚、冬瓜排骨湯		蘋果	芋頭西米露	✓	✓	✓	✓
8/5	二	虱目魚肉粥(魚肉、肉絲、高麗菜)	五穀飯、雙色滷肉(紅蘿蔔、白蘿蔔、五花肉、海帶片)、洋蔥炒蛋、金針肉絲湯		蘋果	芙蓉湯餃(紅蘿蔔、蛋、高麗菜、水餃)	✓	✓	✓	✓
8/6	三	小鮮肉包、豆漿	地瓜飯、三杯雞(杏鮑菇、雞肉、紅蘿蔔、九層塔)、高麗菜、味噌海帶芽豆腐湯		西瓜	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
8/7	四	葡萄吐司、牛奶	糙米飯、筍乾滷肉(筍乾、車輪、五花肉)、尼龍菜、刺瓜魚丸湯		西瓜	香菇肉羹(香菇、肉羹、紅蘿蔔、蛋)	✓	✓	✓	✓
8/8	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	十穀粥	✓	✓	✓	✓
8/11	一	草莓吐司、牛奶	什錦肉絲蛋炒飯(肉絲、玉米、蛋、紅蘿蔔、青豆、青蔥、洋蔥)、醬燒魚肉、牛蒡排骨湯		芭樂	銀耳枸杞	✓	✓	✓	✓
8/12	二	芋頭鹹粥(香菇、芋頭、肉絲、蔥)	五穀飯、海帶滷肉(紅蘿蔔、五花肉、車輪、海帶片)、高麗菜、玉米蛋花湯		香蕉	麻油麵線(高麗菜、肉絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
8/13	三	雞蛋饅頭、豆漿	地瓜飯、香菇肉燥飯(絞肉、香菇、小黑輪、紅蔥頭酥)、尼龍菜、番茄豆腐湯		香蕉	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
8/14	四	小波蘿、牛奶	糙米飯、客家小炒(五花肉、魷魚、豆干、蔥)、油菜、冬瓜蛤蠣湯		蘋果	關東煮(白蘿蔔、木耳、高麗菜、黑輪、蛋餃)	✓	✓	✓	✓
8/15	五	鍋燒意麵(花枝、小白菜、蛋)	咖哩雞肉飯(馬鈴薯、雞肉絲、紅蘿蔔、高麗菜)、榨菜肉絲湯		蘋果	燕麥粥	✓	✓	✓	✓
8/18	一	芋頭吐司、牛奶	番茄肉絲蛋炒飯(肉絲、玉米、蛋、紅蘿蔔、青豆、青蔥、番茄醬)、薑絲蒸魚、山藥排骨湯		蘋果	小米粥	✓	✓	✓	✓
8/19	二	吻仔魚粥(吻仔魚、肉絲、高麗菜)	糙米飯、麻油豬肉(梅花肉、杏鮑菇、枸杞)、紅蘿蔔炒蛋、山東白菜豆腐湯		西瓜	蘿蔔糕湯(肉絲、木耳、紅蘿蔔、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
8/20	三	芝麻饅頭、豆漿	地瓜飯、瓜仔雞(紅蘿蔔、小烏蛋、瓜仔)、尼龍菜、豆薯蛋花湯		西瓜	薏仁湯	✓	✓	✓	✓
8/21	四	花生吐司、牛奶	五穀飯、五香豆干滷肉(豆干、五花肉、紅蘿蔔)、高麗菜、白菜魚丸湯		香蕉	玉米濃湯(玉米、洋蔥、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
8/22	五	海鮮米粉湯(花枝、肉絲、小白菜)	什錦麵筋燴飯(香菇、金針菇、紅蘿蔔、白蘿蔔、小烏蛋、木耳、麵筋)、紫菜蛋花湯		香蕉	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
8/25	一	草莓餐包、牛奶	玉米肉絲蛋炒飯(紅蘿蔔、蛋、玉米、青豆、肉絲)、水煮魚肉、蘿蔔排骨湯		蘋果	麥片葡萄粥	✓	✓	✓	✓
8/26	二	絲瓜麵線滑蛋(絲瓜、肉絲、蛋)	五穀飯、冬瓜滷肉(五花肉、紅蘿蔔、冬瓜)、高麗菜、青菜豆腐湯		蘋果	浮水魚羹(大白菜、木耳、魚羹、筍絲)	✓	✓	✓	✓
8/27	三	鮮奶饅頭、豆漿	地瓜飯、麻油雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、尼龍菜、貢丸湯		香蕉	紅豆紫米粥	✓	✓	✓	✓
8/28	四	椰子吐司、牛奶	糙米飯、烏蛋滷肉(五花肉、烏蛋、紅蘿蔔、海帶)、油菜、金針蛤蠣湯		香蕉	蔬菜米苔目(小白菜、肉絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
8/29	五	南瓜雞肉粥(南瓜、雞肉絲、香菇)	鍋燒意麵(花枝、小白菜、蛋)		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！