

114年 臺南市私立文林幼兒園 114學年度第一學期 9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					
9/1	一	奶酥吐司、牛奶	洋蔥肉絲蛋炒飯(紅蘿蔔、肉絲、蛋、青蔥、玉米、青豆、洋蔥)、水煮魚肉、玉米排骨湯	芭樂	麥片葡萄	✓	✓	✓	✓
9/2	二	芋頭鹹粥(芋頭、肉絲、香菇)	糙米飯、五香豆干滷肉(五花肉、紅蘿蔔、豆干)、尼龍菜、冬瓜肉絲湯	香蕉	香菇肉羹(大白菜、肉羹、香菇)	✓	✓	✓	✓
9/3	三	小鮮肉包、豆漿	地瓜飯、麻油豬肉(杏鮑菇、梅花肉、枸杞)、洋蔥炒蛋、小白菜魚丸湯	香蕉	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
9/4	四	花生吐司、牛奶	五穀飯、筍乾滷肉(筍乾、五花肉、車輪)、高麗菜、紫菜蛋花湯	蘋果	玉米濃湯(洋蔥、玉米、蛋)	✓	✓	✓	✓
9/5	五	鍋燒雞絲麵(花枝、肉絲、小白菜、蛋)	香菇雞肉粥(香菇、雞肉、高麗菜、玉米、紅蘿蔔絲)	蘋果	地瓜綠豆湯	✓	✓	✓	✓
9/8	一	草莓吐司、牛奶	玉米肉絲蛋炒飯(紅蘿蔔、蛋、玉米、青蔥、青豆、肉絲)、醬燒魚肉、香菇排骨湯	蘋果	銀耳枸杞	✓	✓	✓	✓
9/9	二	肉絲麵線(高麗菜、肉絲、蛋)	五穀飯、雙色滷肉(白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶、五花肉)、高麗菜、玉米蛋花湯	香蕉	浮水魚羹(大白菜、魚羹、筍絲、木耳)	✓	✓	✓	✓
9/10	三	鮮奶饅頭、豆漿	地瓜飯、瓜仔雞(香菇、紅蘿蔔、雞肉、花瓜)、尼龍菜、番茄豆腐湯	香蕉	五穀粥	✓	✓	✓	✓
9/11	四	紅蘿蔔吐司、牛奶	糙米飯、馬鈴薯燒肉(五花肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥)、油菜、榨菜肉絲湯	香蕉	關東煮(白蘿蔔、木耳、高麗菜、黑輪、蛋餃)	✓	✓	✓	✓
9/12	五	吻仔魚粥(肉絲、蛋、翡翠、吻仔魚)	鍋燒意麵(花枝、肉絲、小白菜、蛋)	芭樂	燕麥粥	✓	✓	✓	✓
9/15	一	芋頭吐司、牛奶	肉絲蛋炒飯(肉絲、紅蘿蔔、青蔥、青豆、玉米、蛋)、薑絲蒸魚、白玉排骨湯	芭樂	小米粥	✓	✓	✓	✓
9/16	二	香菇蔬菜粥(香菇、高麗菜、肉絲、蛋)	糙米飯、冬瓜滷肉(冬瓜、紅蘿蔔、五花肉)、高麗菜、金針肉絲湯	芭樂	芙蓉湯餃(高麗菜、水餃、紅蘿蔔、蛋)	✓	✓	✓	✓
9/17	三	芝麻饅頭、豆漿	南瓜飯、蒜頭雞(雞肉、杏鮑菇、蒜頭)、油菜、翡翠芙蓉湯	西瓜	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
9/18	四	草莓餐包、牛奶	五穀飯、海帶滷肉(海帶、紅蘿蔔、車輪、五花肉)、尼龍菜、白菜豆腐湯	西瓜	麻油麵線(肉絲、高麗菜、蛋)	✓	✓	✓	✓
9/19	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、鳥蛋)、大黃瓜魚丸湯	蘋果	紅豆紫米粥	✓	✓	✓	✓
9/22	一	全麥吐司、牛奶	茄汁蛋炒飯(玉米、紅蘿蔔、青豆、蛋、肉絲、茄汁)、豆豉蒸魚、冬瓜排骨湯	蘋果	桂圓糯米粥	✓	✓	✓	✓
9/23	二	蔬菜冬粉(肉絲、小白菜、蛋、花枝)	糙米飯、客家小炒(豆干、魷魚、梅花肉、青蔥)、高麗菜、豆薯蛋花湯	芭樂	南瓜濃湯(南瓜、玉米、蛋、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
9/24	三	奶皇包、豆漿	地瓜飯、三杯雞(雞肉、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔)、油菜、海帶芽肉絲湯	芭樂	十穀粥	✓	✓	✓	✓
9/25	四	葡萄吐司、牛奶	五穀飯、香菇肉燥(香菇、豆乾丁、絞肉)、紅蘿蔔炒蛋、青菜豆腐湯	香蕉	蘿蔔糕湯(肉絲、高麗菜、木耳、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
9/26	五	南瓜粥(香菇、肉絲、南瓜、蔥)	海鮮湯麵(魚肉、花枝、香菇、高麗菜、魚丸、肉絲)	香蕉	薏仁湯	✓	✓	✓	✓
9/29	一	放假一天							
9/30	二	玉米滑蛋粥(玉米、肉絲、蛋、蔥)	五穀飯、蠔油豆干炒肉絲(豆干、紅蘿蔔、肉絲、蔥)、尼龍菜、冬瓜蛤蜊湯	蘋果	米苔目(肉絲、木耳、高麗菜、紅蘿蔔、蔥)	✓	✓	✓	✓
10/1	二	雞蛋饅頭、豆漿	南瓜飯、麻油雞(雞肉、杏鮑菇、紅蘿蔔)、高麗菜、白玉貢丸湯	蘋果	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
10/2	四	紅豆吐司、豆漿	糙米飯、鳥蛋滷肉(五花肉、紅蘿蔔、海帶、鳥蛋)、油菜、味噌豆腐湯	芭樂	海鮮冬粉湯(花枝、小白菜、肉絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
10/3	五	鍋燒意麵(花枝、肉絲、蛋、小白菜)	廣東粥(魚肉、肉絲、花枝、高麗菜、蔥)	芭樂	綠豆湯	✓	✓	✓	✓

※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！