

114年 臺南市私立文林幼兒園 114學年度第一學期 10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					
10/6	一	中秋節放假							
10/7	二	叻仔魚粥(叻仔魚、肉絲、高麗菜、蛋)	糙米飯、香菇肉燥(香菇、絞肉、黑輪、紅蔥頭)、紅蘿蔔炒蛋、金針蛤蠣湯	蘋果	蘿蔔糕湯(肉絲、木耳、紅蘿蔔、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
10/8	三	芝麻饅頭、豆漿	地瓜飯、三杯雞(杏鮑菇、雞肉、紅蘿蔔、九層塔)、高麗菜、番茄豆腐湯	香蕉	十穀粥	✓	✓	✓	✓
10/9	四	芋頭吐司、牛奶	五穀飯、鳥蛋滷肉(紅蘿蔔、五花肉、海帶、鳥蛋)、尼龍菜、刺瓜魚丸湯	香蕉	蔬菜米苔目(小白菜、肉絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
10/10	五	國慶日放假							
10/13	一	葡萄吐司、牛奶	香腸蛋炒飯(香腸、玉米、蛋、紅蘿蔔、青豆、青蔥、洋蔥)、豆豉蒸魚、香菇排骨湯	蘋果	麥片葡萄	✓	✓	✓	✓
10/14	二	絲瓜肉絲麵線(肉絲、蛋、絲瓜)	五穀飯、冬瓜滷肉(紅蘿蔔、五花肉、冬瓜)、高麗菜、貢丸湯	蘋果	芙蓉湯餃(紅蘿蔔、木耳、蛋、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
10/15	三	小鮮肉包、豆漿	地瓜飯、麻油豬肉(梅花肉、杏鮑菇、枸杞)、洋蔥炒蛋、味噌海帶豆腐湯	西瓜	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
10/16	四	紅豆吐司、牛奶	糙米飯、雙色滷肉(五花肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、海帶)、尼龍菜、玉米蛋花湯	西瓜	香菇肉羹(大白菜、香菇、肉羹)	✓	✓	✓	✓
10/17	五	虱目魚粥(魚肉、高麗菜、蛋)	鍋燒意麵(花枝、小白菜、蛋、肉絲)	西瓜	銀耳枸杞	✓	✓	✓	✓
10/20	一	草莓吐司、牛奶	番茄肉絲蛋炒飯(肉絲、玉米、蛋、紅蘿蔔、青豆、青蔥、番茄醬)、水煮魚肉、牛蒡排骨湯	蘋果	芋頭西米露	✓	✓	✓	✓
10/21	二	玉米滑蛋粥(玉米、肉絲、蛋)	五穀飯、筍乾滷肉(五花肉、車輪、筍乾)、高麗菜、青菜豆腐湯	蘋果	關東煮(白蘿蔔、木耳、蛋餃、高麗菜、黑輪)	✓	✓	✓	✓
10/22	三	雞蛋饅頭、豆漿	地瓜飯、瓜仔雞(紅蘿蔔、小烏蛋、瓜仔)、尼龍菜、刺瓜肉絲湯	香蕉	薏仁湯	✓	✓	✓	✓
10/23	四	小波蘿、牛奶	糙米飯、客家小炒(豆干、五花肉、魷魚)、油菜、紫菜蛋花湯	香蕉	麻油麵線(肉絲、蛋、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
10/24	五	光復節補假一天							
10/27	一	草莓餐包、牛奶	玉米肉絲蛋炒飯(紅蘿蔔、蛋、玉米、青豆、肉絲、洋蔥)、薑絲蒸魚、冬瓜排骨湯	蘋果	小米粥	✓	✓	✓	✓
10/28	二	南瓜雞肉粥(南瓜、雞肉絲、香菇)	五穀飯、馬鈴薯燒肉(馬鈴薯、紅蘿蔔、五花肉)、尼龍菜、翡翠蛋花湯	蘋果	浮水魚羹(大白菜、木耳、魚羹、筍絲)	✓	✓	✓	✓
10/29	三	鮮奶饅頭、豆漿	地瓜飯、麻油雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、高麗菜、大白菜豆腐湯	香蕉	燕麥粥	✓	✓	✓	✓
10/30	四	椰子吐司、牛奶	糙米飯、蠔油肉絲炒豆干(肉絲、豆干、青蔥)、豆芽菜、金針肉絲湯	香蕉	玉米濃湯(紅蘿蔔、玉米、肉絲)	✓	✓	✓	✓
10/31	五	鍋燒意麵(花枝、肉絲、蛋、小白菜)	什錦麵筋燴飯(香菇、金針菇、紅蘿蔔、白蘿蔔、鳥蛋、麵筋、木耳)、豆薯蛋花湯	蘋果	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓

※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！