

114年 臺南市私立文林幼兒園 114學年度第一學期 11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					
11/3	一	全麥吐司、牛奶	雞肉絲蛋炒飯(雞肉絲、玉米、蛋、紅蘿蔔、青豆、青蔥)、清蒸魚、冬瓜蛤蠣湯	蘋果	銀耳枸杞	✓	✓	✓	✓
11/4	二	吻仔魚粥(吻仔魚、雞肉絲、翡翠、蛋)	糙米飯、五香豆干滷肉(雞柳、紅蘿蔔、豆干)、尼龍菜、金針肉絲湯	蘋果	香菇魚羹(大白菜、香菇、肉羹)	✓	✓	✓	✓
11/5	三	芝麻饅頭、豆漿	地瓜飯、麻油雞肉(杏鮑菇、雞柳、枸杞)、高麗菜、紫菜蛋花湯	香蕉	地瓜綠豆湯	✓	✓	✓	✓
11/6	四	花生吐司、牛奶	五穀飯、筍乾滷肉(筍乾、車輪、雞柳)、洋蔥炒蛋、番茄豆腐湯	香蕉	關東煮(白蘿蔔、木耳、蛋餃、高麗菜、黑輪)	✓	✓	✓	✓
11/7	五	蔬菜冬粉(肉絲、小白菜、蛋、花枝)	廣東粥(魚肉、雞肉絲、花枝、皮蛋、高麗菜、蔥)	香蕉	五穀粥	✓	✓	✓	✓
11/10	一	奶酥吐司、牛奶	洋蔥蛋炒飯(雞肉絲、玉米、蛋、紅蘿蔔、青豆、青蔥、洋蔥)、豆豉蒸魚、白玉黑輪湯	蘋果	麥片葡萄粥	✓	✓	✓	✓
11/11	二	海鮮米粉湯(花枝、肉絲、小白菜)	五穀飯、雙色滷肉(紅蘿蔔、白蘿蔔、雞柳、海帶)、高麗菜、玉米蛋花湯	蘋果	浮水魚羹(大白菜、木耳、魚羹、筍絲)	✓	✓	✓	✓
11/12	三	鮮奶饅頭、豆漿	南瓜飯、三杯雞(雞肉、杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔)、尼龍菜、榨菜雞肉絲湯	橘子	紅豆紫米粥	✓	✓	✓	✓
11/13	四	草莓吐司、牛奶	糙米飯、馬鈴薯燒肉(馬鈴薯、紅蘿蔔、雞柳、洋蔥)、油菜、青菜豆腐湯	橘子	麻油麵線(雞肉絲、蛋、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
11/14	五	芋頭鹹粥(芋頭、香菇、肉絲、蔥)	什錦燴飯(木耳、白蘿蔔、紅蘿蔔、香菇、金針菇、雞肉絲、鳥蛋、小白菜)、大黃瓜魚丸湯	橘子	燕麥粥	✓	✓	✓	✓
11/17	一	葡萄吐司、牛奶	番茄蛋炒飯(雞肉絲、玉米、蛋、紅蘿蔔、青豆、青蔥、番茄醬)、水煮魚肉、香菇排骨湯	蘋果	小米粥	✓	✓	✓	✓
11/18	二	雞肉絲麵線(高麗菜、肉絲、蛋)	糙米飯、冬瓜滷肉(雞柳、冬瓜、紅蘿蔔)、高麗菜、翡翠芙蓉湯	香蕉	芙蓉湯餃(高麗菜、紅蘿蔔、蛋)	✓	✓	✓	✓
11/19	三	奶黃包、豆漿	地瓜飯、蒜頭雞(杏鮑菇、蒜頭、雞肉、紅蘿蔔)、油菜、蘿蔔魚丸湯	香蕉	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
11/20	四	芋頭吐司、牛奶	五穀飯、香菇雞肉(香菇、雞柳、紅蔥頭、豆干)、紅蘿蔔炒蛋、味噌豆腐湯	橘子	玉米濃湯(蛋、玉米、洋蔥)	✓	✓	✓	✓
11/21	五	香菇蔬菜粥(高麗菜、雞肉絲、香菇、蛋)	鍋燒意麵(花枝、蛋、雞肉絲、小白菜、蔥)	橘子	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
11/24	一	紅豆吐司、牛奶	玉米雞肉絲蛋炒飯(玉米、紅蘿蔔、青豆、雞肉絲、蛋、玉米)、醬燒魚肉、山藥雞肉湯	蘋果	桂圓糯米粥	✓	✓	✓	✓
11/25	二	南瓜粥(南瓜、雞肉絲、香菇、蔥)	五穀飯、鳥蛋滷肉(雞柳、鳥蛋、紅蘿蔔、海帶)、油菜、冬瓜雞肉絲湯	橘子	海鮮冬粉湯(花枝、雞肉絲、小白菜)	✓	✓	✓	✓
11/26	三	雞蛋饅頭、豆漿	地瓜飯、瓜仔雞(香菇、紅蘿蔔、雞肉、花瓜)、尼龍菜、白菜豆腐湯	橘子	十穀粥	✓	✓	✓	✓
11/27	四	草莓餐包、牛奶	糙米飯、客家小炒(豆干、魷魚、雞肉絲、蔥)、高麗菜、豆薯蛋花湯	香蕉	蘿蔔糕湯(雞肉絲、高麗菜、紅蘿蔔、木耳)	✓	✓	✓	✓
11/28	五	鍋燒雞絲麵(花枝、雞肉絲、蛋、小白菜)	香菇雞肉粥(香菇、玉米、雞肉絲、高麗菜)	香蕉	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！