

114年 臺南市私立文林幼兒園 114學年度第一學期 12月 餐點表

日期	星期	早 餐	午 餐		下午點心	全 穀 根 莖	豆 魚 肉 蛋	蔬 菜 類	水 果 類
			主 食	水 果					
12/1	一	紅豆吐司、牛奶	地瓜飯、五香豆干滷肉(五花肉、紅蘿蔔、豆干)、高麗菜、金針肉絲湯	蘋果	小米粥	✓	✓	✓	✓
12/2	二	海鮮米粉湯(花枝、肉絲、小白菜)	玉米肉絲蛋炒飯(紅蘿蔔、肉絲、蛋、青蔥、玉米、青豆、洋蔥)、清蒸魚肉、冬瓜排骨湯	香蕉	蘿蔔糕湯(肉絲、高麗菜、木耳、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
12/3	三	小鮮肉包、豆漿	水餃、番茄豆腐湯	香蕉	綠豆地瓜湯	✓	✓	✓	✓
12/4	四	草莓吐司、豆漿	糙米飯、雙色滷肉(白蘿蔔、紅蘿蔔、五花肉)、尼龍菜、玉米蛋花湯	橘子	香菇肉羹(山東白菜、紅蘿蔔絲、香菇、肉羹)	✓	✓	✓	✓
12/5	五	虱目魚粥(魚肉、肉絲、高麗菜)	鍋燒意麵(花枝、肉絲、小白菜、蛋)	橘子	五穀粥	✓	✓	✓	✓
12/8	一	芋頭吐司、牛奶	番茄肉絲蛋炒飯(紅蘿蔔、蛋、玉米、青蔥、青豆、肉絲、番茄醬)、豆豉蒸魚、蘿蔔排骨湯	蘋果	銀耳枸杞	✓	✓	✓	✓
12/9	二	玉米滑蛋粥(玉米、肉絲、蛋、蔥)	糙米飯、鳥蛋滷肉(紅蘿蔔、海帶、五花肉、鳥蛋)、尼龍菜、刺瓜魚丸湯	蘋果	芙蓉湯餃(高麗菜、水餃、紅蘿蔔、蛋)	✓	✓	✓	✓
12/10	三	雞蛋饅頭、豆漿	地瓜飯、蒜頭雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉、蒜頭)、高麗菜、青菜豆腐湯	香蕉	紅豆紫米粥	✓	✓	✓	✓
12/11	四	小波蘿、豆漿	五穀飯、蠻油肉絲炒豆干(肉絲、豆干、青蔥)、紅蘿蔔炒蛋、冬瓜蛤蠣湯	香蕉	玉米濃湯(洋蔥、玉米、蛋)	✓	✓	✓	✓
12/12	五	鍋燒雞絲麵(花枝、肉絲、小白菜、蛋)	什錦麵筋燴飯(香菇、金針菇、紅蘿蔔、白蘿蔔、烏蛋、木耳、麵筋、肉絲、小白菜)、紫菜蛋花湯	香蕉	薏仁湯	✓	✓	✓	✓
12/15	一	椰子吐司、牛奶	香腸蛋炒飯(香腸、紅蘿蔔、青蔥、青豆、玉米、蛋)、醬燒魚肉、香菇排骨湯	蘋果	八寶粥	✓	✓	✓	✓
12/16	二	絲瓜麵線(絲瓜、肉絲)	五穀飯、筍乾滷肉(五花肉、筍乾、車輪)、高麗菜、豆薯蛋花湯	橘子	浮水魚羹(筍絲、木耳、魚羹、山東白菜)	✓	✓	✓	✓
12/17	三	芝麻饅頭、豆漿	地瓜飯、瓜仔雞(紅蘿蔔、瓜仔、雞肉)、尼龍菜、味噌豆腐湯	橘子	燕麥粥	✓	✓	✓	✓
12/18	四	葡萄吐司、豆漿	糙米飯、客家小炒(五花肉、豆干、魷魚、青蔥)、豆芽菜、貢丸湯	香蕉	蔬菜米苔目(小白菜、肉絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
12/19	五	吻仔魚粥(高麗菜、吻仔魚、肉絲、蛋)	番茄肉醬義大利麵、大黃瓜湯	香蕉	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
12/22	一	草莓餐包、牛奶	什錦肉絲蛋炒飯(玉米、紅蘿蔔、青豆、蛋、肉絲、洋蔥)、薑絲蒸魚、牛蒡排骨湯	蘋果	葡萄麥片粥	✓	✓	✓	✓
12/23	二	南瓜雞肉粥(南瓜、雞肉、香菇)	五穀飯、麻油豬肉(梅花肉、枸杞、杏鮑菇)、高麗菜、白菜豆腐湯	香蕉	關東煮(白蘿蔔、木耳、高麗菜、黑輪、蛋餃)	✓	✓	✓	✓
12/24	三	鮮奶饅頭、豆漿	地瓜飯、香菇肉燥飯(香菇、絞肉、車輪、紅蔥頭)、尼龍菜、翡翠蛋花湯	香蕉	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
12/25	四	行憲紀念日放假一天							
12/26	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、皮蛋)	蘋果	桂圓糯米	✓	✓	✓	✓
12/29	一	花生吐司、牛奶	培根肉絲蛋炒飯(培根、玉米、紅蘿蔔、青豆、蛋、肉絲、洋蔥)、水煮魚肉、山藥排骨湯	蘋果	十穀粥	✓	✓	✓	✓
12/30	二	芋頭鹹粥(芋頭、肉絲、香菇)	五穀飯、冬瓜滷肉(五花肉、冬瓜、紅蘿蔔)、高麗菜、小白菜魚丸湯	橘子	麻油麵線(高麗菜、肉絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
12/31	三	芝麻饅頭、豆漿	地瓜飯、麻油雞(雞肉、杏鮑菇、紅蘿蔔)、油菜、海帶芽豆腐湯	橘子	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
1/1	四	元旦放假一天							
1/2	五	蔬菜冬粉湯(小白菜、肉絲、蛋)	咖哩雞肉飯(馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉、洋蔥)、榨菜肉絲湯	蘋果	芋頭西米露	✓	✓	✓	✓

※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！