

115 年 臺南市私立文林幼兒園 114學年度第一學期 1月 餐點表

日期	星期	早 餐	午 餐		下午點心	全穀類 根莖類	豆 魚 肉 蛋	蔬 菜 類	水 果 類
			主 食	水 果					
1/5	一	奶酥吐司、牛奶	洋蔥肉絲蛋炒飯(肉絲、紅蘿蔔、青蔥、青豆、玉米、蛋、洋蔥)、水煮魚肉、冬瓜排骨湯	蘋果	桂圓糯米粥	✓	✓	✓	✓
1/6	二	芋頭粥(芋頭、肉絲、香菇、青蔥)	五穀飯、馬鈴薯燒肉(馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、梅花肉)、高麗菜、玉米蛋花湯	蘋果	蔬菜冬粉(小白菜、花枝、肉絲、冬粉)	✓	✓	✓	✓
1/7	三	鮮奶饅頭、豆漿	南瓜飯、麻油雞(紅蘿蔔、杏鮑菇、雞肉)、尼龍菜、榨菜肉絲湯	柳丁	十穀粥	✓	✓	✓	✓
1/8	四	草莓吐司、豆漿	糙米飯、雙色滷肉(紅蘿蔔、白蘿蔔、五花肉、海帶)、洋蔥炒蛋、青菜豆腐湯	柳丁	蘿蔔糕湯(肉絲、高麗菜、紅蘿蔔、木耳)	✓	✓	✓	✓
1/9	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、烏蛋、麵筋)、黃瓜魚丸湯	蘋果	薏仁湯	✓	✓	✓	✓
1/12	一	葡萄吐司、牛奶	番茄肉絲蛋炒飯(玉米、紅蘿蔔、青豆、肉絲、蛋、青蔥、番茄醬)、清蒸魚肉、香菇排骨湯	蘋果	麥片葡萄粥	✓	✓	✓	✓
1/13	二	肉絲麵線(肉絲、蛋、高麗菜)	糙米飯、冬瓜滷肉(冬瓜、紅蘿蔔、五花肉)、高麗菜、翡翠芙蓉湯	香蕉	浮水魚羹(大白菜、木耳、紅蘿蔔、筍絲、魚羹)	✓	✓	✓	✓
1/14	三	小鮮肉包、豆漿	地瓜飯、香菇肉燥(香菇、車輪、紅蔥頭、絞肉)、尼龍菜、番茄豆腐湯	香蕉	紅豆紫米粥	✓	✓	✓	✓
1/15	四	芋頭吐司、豆漿	五穀飯、蠔油豆乾炒肉絲(豆乾、肉絲、青蔥)、油菜、冬瓜蛤蠣湯	芭樂	麻油麵線(高麗菜、肉絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
1/16	五	玉米滑蛋粥(玉米、肉絲、蛋、蔥)	鍋燒意麵(花枝、蛋、肉絲、小白菜、蔥)	芭樂	燕麥粥	✓	✓	✓	✓
1/19	一	紅豆吐司、牛奶	玉米肉絲蛋炒飯(肉絲、紅蘿蔔、青蔥、青豆、玉米)、醬燒魚肉、牛蒡排骨湯	蘋果	小米粥	✓	✓	✓	✓
1/20	二	南瓜粥(南瓜、肉絲、香菇、蔥)	五穀飯、鳥蛋滷肉(鳥蛋、紅蘿蔔、海帶、五花肉)、油菜、味噌豆腐湯	蘋果	芙蓉湯餃(高麗菜、水餃、紅蘿蔔、蛋)	✓	✓	✓	✓
1/21	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、豆薯蛋花湯	柳丁	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
1/22	四	草莓餐包、豆漿	糙米飯、客家小炒(五花肉、豆乾、鯪魚、蔥)、尼龍菜、金針肉絲湯	柳丁	玉米濃湯(洋蔥、玉米、蛋、蔥)	✓	✓	✓	✓
1/23	五	蔬菜冬粉(肉絲、小白菜、花枝、蛋)	咖哩雞肉飯(馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉、洋蔥)、白玉貢丸湯	蘋果	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
1/26	一	全麥吐司、牛奶	火腿蛋炒飯(肉絲、紅蘿蔔、青蔥、青豆、玉米、火腿)、豆鼓蒸魚、蘿蔔玉米排骨湯	蘋果	銀耳枸杞	✓	✓	✓	✓
1/27	二	吻仔魚粥(肉絲、蛋、吻仔魚、翡翠)	糙米飯、五香豆干滷肉(紅蘿蔔、五花肉、豆干)、尼龍菜、小白菜魚丸湯	香蕉	香菇肉羹(大白菜、香菇、肉羹、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
1/28	三	芝麻饅頭、豆漿	地瓜飯、麻油豬肉(杏鮑菇、枸杞、梅花肉)、高麗菜、紫菜蛋花湯	香蕉	地瓜綠豆湯	✓	✓	✓	✓
1/29	四	椰子吐司、豆漿	五穀飯、筍乾滷肉(紅蘿蔔、車輪、五花肉、筍乾)、活龍鶴炒蛋、冬瓜肉絲湯	柳丁	關東煮(黑輪、白蘿蔔、木耳、蛋餃、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
1/30	五	鍋燒雞絲麵(小白菜、肉絲、蛋、花枝)	廣東粥(魚肉、肉絲、花枝、高麗菜、蔥、皮蛋)	柳丁	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！