

115年

臺南市私立文林幼兒園

114學年度第一學期

3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					
3/9	一	葡萄吐司、牛奶	番茄肉絲蛋炒飯(玉米、蛋、肉絲、紅蘿蔔、洋蔥、青豆、番茄)、清蒸魚、香菇排骨湯	蘋果	小米粥	✓	✓	✓	✓
3/10	二	肉絲麵線(肉絲、高麗菜、蛋)	糙米飯、冬瓜滷肉(冬瓜、紅蘿蔔、五花肉)、高麗菜、翡翠芙蓉湯	蘋果	玉米濃湯(洋蔥、蛋、玉米、青蔥)	✓	✓	✓	✓
3/11	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	芭樂	紅豆紫米粥	✓	✓	✓	✓
3/12	四	芋頭吐司、豆漿	五穀飯、蠔油豆乾炒肉絲(豆乾、肉絲、青蔥)、洋蔥炒蛋、金針肉絲湯	芭樂	肉絲冬粉(小白菜、花枝、肉絲、冬粉)	✓	✓	✓	✓
3/13	五	玉米滑蛋粥(玉米、肉絲、蛋)	鍋燒意麵(花枝、蛋、肉絲、小白菜、青蔥)	芭樂	十穀粥	✓	✓	✓	✓
3/16	一	紅豆吐司、牛奶	玉米肉絲蛋炒飯(肉絲、紅蘿蔔、青豆、玉米、蛋)、醬燒魚肉、牛蒡排骨湯	蘋果	麥片葡萄	✓	✓	✓	✓
3/17	二	南瓜粥(南瓜、香菇、肉絲、青蔥)	五穀飯、烏蛋滷肉(烏蛋、紅蘿蔔、海帶、五花肉)、油菜、味噌豆腐湯	蘋果	芙蓉湯餃(高麗菜、木耳、紅蘿蔔、蛋)	✓	✓	✓	✓
3/18	三	雞蛋饅頭、豆漿	地瓜飯、蒜頭雞(杏鮑菇、雞肉、紅蘿蔔、蒜頭)、高麗菜、豆薯蛋花湯	番茄	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
3/19	四	草莓餐包、豆漿	糙米飯、客家小炒(五花肉、魷魚、豆乾、青蔥)、尼龍菜、冬瓜肉絲湯	番茄	淨水魚羹(大白菜、筍絲、木耳、紅蘿蔔、魚羹)	✓	✓	✓	✓
3/20	五	海鮮米粉湯(肉絲、小白菜、花枝)	咖哩雞肉飯(馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉、洋蔥、高麗菜)、白玉貢丸湯	蘋果	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
3/23	一	全麥吐司、牛奶	火腿蛋炒飯(肉絲、玉米、蛋、紅蘿蔔、青豆、青蔥、火腿)、豆鼓蒸魚、蘿蔔玉米排骨湯	蘋果	地瓜綠豆湯	✓	✓	✓	✓
3/24	二	吻仔魚粥(肉絲、蛋、翡翠、吻仔魚)	糙米飯、五香豆乾滷肉(五花肉、豆乾、紅蘿蔔)、尼龍菜、黃瓜魚丸湯	蘋果	香菇肉羹(香菇、大白菜、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
3/25	三	芝麻饅頭、豆漿	地瓜飯、麻油豬肉(杏鮑菇、梅花肉、枸杞)、高麗菜、紫菜蛋花湯	芭樂	薏仁湯	✓	✓	✓	✓
3/26	四	椰子吐司、豆漿	五穀飯、筍干滷肉(筍干、車輪、五花肉)、紅蘿蔔炒蛋、冬瓜蛤蠣湯	芭樂	關東煮(黑輪、白蘿蔔、木耳、蛋餃、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
3/27	五	鍋燒雞絲麵(花枝、肉絲、小白菜、蛋)	廣東粥(魚肉、肉絲、花枝、皮蛋、高麗菜、蔥)	芭樂	五穀粥	✓	✓	✓	✓
3/30	一	奶酥吐司、牛奶	洋蔥肉絲蛋炒飯(紅蘿蔔、蛋、玉米、青豆、肉絲、洋蔥)、水煮魚肉、冬瓜排骨湯	蘋果	桂圓糯米粥	✓	✓	✓	✓
3/31	二	芋頭粥(香菇、芋頭、肉絲、青蔥)	五穀飯、馬鈴薯滷肉(馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、五花肉)、高麗菜、玉米蛋花湯	蘋果	麻油麵線(高麗菜、肉絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
4/1	三	鮮奶饅頭、豆漿	南瓜飯、瓜仔雞(香菇、花瓜、雞肉、烏蛋)、油菜、榨菜肉絲湯	番茄	燕麥粥	✓	✓	✓	✓
4/2	四	草莓吐司、豆漿	糙米飯、雙色滷肉(紅蘿蔔、白蘿蔔、海帶、五花肉)、尼龍菜、青菜豆腐湯	番茄	蘿蔔糕湯(肉絲、木耳、高麗菜、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
4/3	五	兒童節補假一天							

※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！