

115年

臺南市私立文林幼兒園

114學年度第二學期

5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					
5/4	一	紅豆吐司、牛奶	玉米肉絲蛋炒飯(玉米、蛋、肉絲、紅蘿蔔、青豆)、醬燒魚肉、蘿蔔排骨湯	蘋果	麥片葡萄粥	✓	✓	✓	✓
5/5	二	南瓜粥(南瓜、肉絲、香菇、蔥)	糙米飯、烏蛋滷肉(烏蛋、五花肉、紅蘿蔔、白蘿蔔、海帶)、油菜、味噌豆腐湯	香蕉	芙蓉湯餃(紅蘿蔔、高麗菜、蛋、水餃)	✓	✓	✓	✓
5/6	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	香蕉	綠豆湯	✓	✓	✓	✓
5/7	四	草莓餐包、豆漿	五穀飯、客家小炒(魷魚、豆干、五花肉、青蔥)、洋蔥炒蛋、金針肉絲湯	鳳梨	麻油麵線(高麗菜、蛋、肉絲)	✓	✓	✓	✓
5/8	五	蔬菜冬粉(肉絲、小白菜、蛋、花枝)	咖哩飯(馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉、洋蔥、高麗菜)、白玉貢丸湯	鳳梨	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
5/11	一	全麥吐司、牛奶	番茄蛋炒飯(肉絲、玉米、蛋、紅蘿蔔、青豆、青蔥、番茄醬)、清蒸魚肉、香菇排骨湯	蘋果	小米粥	✓	✓	✓	✓
5/12	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	西瓜	浮水魚羹(大白菜、木耳、紅蘿蔔、筍絲、魚羹)	✓	✓	✓	✓
5/13	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	西瓜	紅豆紫米粥	✓	✓	✓	✓
5/14	四	芋頭吐司、豆漿	五穀飯、蠔油炒豆干(豆干、肉絲、青蔥)、油菜、冬瓜蛤蠣湯	香蕉	玉米濃湯(玉米、蛋、紅蘿蔔、洋蔥)	✓	✓	✓	✓
5/15	五	玉米滑蛋粥(玉米、肉絲、蛋、青蔥)	鍋燒意麵(花枝、肉絲、小白菜、蛋)	香蕉	燕麥粥	✓	✓	✓	✓
5/18	一	奶酥吐司、牛奶	洋蔥肉絲蛋炒飯(肉絲、玉米、蛋、紅蘿蔔、青豆、青蔥)、水煮魚肉、冬瓜排骨湯	蘋果	桂圓糯米粥	✓	✓	✓	✓
5/19	二	芋頭粥(香菇、芋頭、肉絲、青蔥)	糙米飯、馬鈴薯燒肉(馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、梅花肉)、高麗菜、玉米蛋花湯	鳳梨	蔬菜冬粉(小白菜、花枝、肉絲)	✓	✓	✓	✓
5/20	三	鮮奶饅頭、豆漿	南瓜飯、麻油雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、尼龍菜、榨菜肉絲湯	鳳梨	十穀粥	✓	✓	✓	✓
5/21	四	草莓吐司、豆漿	五穀飯、雙色滷肉(五花肉、紅蘿蔔、海帶、白蘿蔔)、油菜、青菜豆腐湯	香蕉	蘿蔔糕湯(肉絲、高麗菜、紅蘿蔔、木耳)	✓	✓	✓	✓
5/22	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、蛋、麵筋、小白菜)、大黃瓜魚丸湯	香蕉	薏仁湯	✓	✓	✓	✓
5/25	一	葡萄吐司、牛奶	火腿蛋炒飯(紅蘿蔔、蛋、玉米、青豆、肉絲、洋蔥、火腿)、豆豉蒸魚、牛蒡排骨湯	蘋果	銀耳枸杞	✓	✓	✓	✓
5/26	二	吻仔魚粥(翡翠、吻仔魚、蛋、肉絲)	糙米飯、五香豆干滷肉(五花肉、紅蘿蔔、豆干)、尼龍菜、白菜魚丸湯	芭樂	關東煮(黑輪、白蘿蔔、木耳、蛋餃、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
5/27	三	芝麻饅頭、豆漿	地瓜飯、麻油豬肉(枸杞、杏鮑菇、梅花肉)、高麗菜、紫菜蛋花湯	芭樂	地瓜綠豆湯	✓	✓	✓	✓
5/28	四	椰子吐司、豆漿	五穀飯、筍乾滷肉(筍乾、五花肉、車輪)、紅蘿蔔炒蛋、冬瓜肉絲湯	西瓜	香菇肉羹(香菇、肉羹、大白菜)	✓	✓	✓	✓
5/29	五	鍋燒雞絲麵(小白菜、肉絲、蛋、花枝)	廣東粥(魚肉、花枝、肉絲、高麗菜、青蔥、皮蛋)	西瓜	紅豆湯	✓	✓	✓	✓

※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！