

115年

臺南市私立文林幼兒園 114學年度第二學期 6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					
6/1	一	芋頭吐司、牛奶	玉米肉絲蛋炒飯(紅蘿蔔、肉絲、蛋、青蔥、玉米、青豆)、醬燒魚肉、冬瓜排骨湯	蘋果	十穀粥	✓	✓	✓	✓
6/2	二	吻仔魚粥(高麗菜、吻仔魚、蛋、肉絲)	五穀飯、五香豆干滷肉(五花肉、豆干、紅蘿蔔)、高麗菜、紫菜蛋花湯	西瓜	浮水魚羹(大白菜、木耳、筍絲、魚羹)	✓	✓	✓	✓
6/3	三	小鮮肉包、豆漿	地瓜飯、麻油豬肉(杏鮑菇、梅花肉)、紅蘿蔔炒蛋、刺瓜魚丸湯	西瓜	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
6/4	四	草莓餐包、豆漿	糙米飯、香菇肉燥(香菇、絞肉、車輪、紅蔥頭)、尼龍菜、味噌豆腐湯	香蕉	芙蓉湯餃(高麗菜、紅蘿蔔、木耳、蛋餃)	✓	✓	✓	✓
6/5	五	鍋燒意麵(肉絲、小白菜、花枝、蛋)	廣東粥(魚肉、花枝、皮蛋、高麗菜)	香蕉	地瓜甜湯	✓	✓	✓	✓
6/8	一	紅豆吐司、牛奶	番茄肉絲蛋炒飯(紅蘿蔔、蛋、玉米、青蔥、青豆、肉絲)、豆豉蒸魚肉、玉米排骨湯	蘋果	芋頭西米露	✓	✓	✓	✓
6/9	二	海鮮米粉湯(花枝、肉絲、蛋、小白菜)	五穀飯、冬瓜滷肉(冬瓜、紅蘿蔔、五花肉)、尼龍菜、蕃茄豆腐湯	香蕉	關東煮(白蘿蔔、木耳、高麗菜、黑輪、蛋餃)	✓	✓	✓	✓
6/10	三	雞蛋饅頭、豆漿	地瓜飯、麻油雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉)、高麗菜、豆薯蛋花湯	香蕉	燕麥粥	✓	✓	✓	✓
6/11	四	全麥吐司、豆漿	糙米飯、筍乾滷肉(五花肉、筍乾、車輪)、紅蘿蔔炒蛋、貢丸湯	鳳梨	蔬菜米苔目(高麗菜、木耳、紅蘿蔔、肉絲、蛋)	✓	✓	✓	✓
6/12	五	玉米滑蛋粥(玉米、肉絲、蛋、蔥)	鍋燒意麵(花枝、肉絲、小白菜、蛋)	鳳梨	銀耳枸杞	✓	✓	✓	✓
6/15	一	椰子吐司、牛奶	香腸蛋炒飯(肉絲、紅蘿蔔、青蔥、青豆、玉米、蛋、香腸)、清蒸魚肉、香菇排骨湯	蘋果	桂圓糯米粥	✓	✓	✓	✓
6/16	二	虱目魚粥(魚肉、肉絲、高麗菜)	五穀飯、客家小炒(魷魚、豆干、五花肉、蔥)、豆芽菜、玉米蛋花湯	蘋果	麻油麵線(肉絲、高麗菜、蛋)	✓	✓	✓	✓
6/17	三	鮮奶饅頭、豆漿	地瓜飯、香菇瓜仔雞(雞肉、香菇、紅蘿蔔、鳥蛋)、高麗菜、刺瓜肉絲湯	西瓜	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
6/18	四	小波蘿、豆漿	糙米飯、雙色滷肉(白蘿蔔、紅蘿蔔、五花肉、海帶片)、尼龍菜、青菜豆腐湯	西瓜	蘿蔔糕湯(肉絲、高麗菜、木耳、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
6/19	五	端午節放假一天							
6/22	一	草莓吐司、牛奶	什錦肉絲蛋炒飯(玉米、紅蘿蔔、青豆、蛋、肉絲、洋蔥)、薑絲魚肉、牛蒡排骨湯	蘋果	麥片粥	✓	✓	✓	✓
6/23	二	南瓜雞肉粥(南瓜、雞肉、香菇、蔥)	五穀飯、海帶車輪滷肉(五花肉、車輪、海帶)、高麗菜、金針肉絲湯	香蕉	蔬菜冬粉湯(高麗菜、紅蘿蔔、木耳、蛋)	✓	✓	✓	✓
6/24	三	芝麻饅頭、豆漿	地瓜飯、三杯雞(杏鮑菇、紅蘿蔔、九層塔、雞肉)、洋蔥炒蛋、海帶芽豆腐湯	香蕉	地瓜綠豆湯	✓	✓	✓	✓
6/25	四	葡萄吐司、豆漿	糙米飯、蠔油肉絲炒豆乾(豆乾、肉絲、蔥)、尼龍菜、山東白菜蛋花湯	鳳梨	香菇肉羹(大白菜、肉羹、香菇)	✓	✓	✓	✓
6/26	五	鍋燒雞絲麵(花枝、肉絲、蛋、小白菜)	咖哩雞肉飯(馬鈴薯、紅蘿蔔、雞肉絲)、冬瓜蛤蠣湯	鳳梨	紅豆紫米粥	✓	✓	✓	✓
6/29	一	奶油餐包、牛奶	培根蛋炒飯(玉米、紅蘿蔔、青豆、洋蔥、肉絲、蔥、培根)、紅燒魚肉、山藥排骨湯	蘋果	小米粥	✓	✓	✓	✓
6/30	二	肉絲麵線(蛋、肉絲、高麗菜)	五穀飯、烏蛋滷肉(五花肉、烏蛋、紅蘿蔔、海帶片)、高麗菜、翡翠蛋花湯	蘋果	玉米濃湯	✓	✓	✓	✓
7/1	二	黑糖饅頭、豆漿	地瓜飯、蒜頭雞(雞肉、杏鮑菇、紅蘿蔔)、尼龍菜、大白菜豆腐湯	香蕉	薏仁湯	✓	✓	✓	✓
7/2	四	花生吐司、豆漿	糙米飯、馬鈴薯燒肉(馬鈴薯、五花肉、紅蘿蔔)、油菜、榨菜肉絲湯	香蕉	柴魚黑輪(黑輪、高麗菜、木耳、紅蘿蔔)	✓	✓	✓	✓
7/3	五	芋頭鹹粥(香菇、芋頭、肉絲)	番茄義大利肉醬麵(絞肉、玉米、青豆、紅蘿蔔)、小白菜魚丸湯	香蕉	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！