

115年

臺南市私立文林幼兒園

114學年度第二學期

7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					
7/6	一	椰子吐司、牛奶	洋葱肉絲蛋炒飯(玉米、蛋、肉絲、紅蘿蔔、青豆、洋葱)、豆豉蒸魚肉、香菇排骨湯	蘋果	麥片粥	✓	✓	✓	✓
7/7	二	芋頭鹹粥(芋頭、香菇、肉絲)	五穀飯、烏蛋滷肉(紅蘿蔔、烏蛋、五花肉、白蘿蔔)、高麗菜、紫菜蛋花湯	蘋果	蘿蔔糕湯(肉絲、木耳、紅蘿蔔、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
7/8	三	芝麻饅頭、豆漿	地瓜飯、三杯雞(杏鮑菇、雞肉、紅蘿蔔、九層塔)、洋葱炒蛋、貢丸湯	香蕉	薏仁湯	✓	✓	✓	✓
7/9	四	草莓吐司、豆漿	糙米飯、香菇肉燥(香菇、絞肉、紅蔥頭)、尼龍菜、番茄豆腐湯	香蕉	麻油麵線(肉絲、高麗菜、蛋)	✓	✓	✓	✓
7/10	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、高麗菜)、金針蛤蜊湯	香蕉	五穀粥	✓	✓	✓	✓
7/13	一	芋頭吐司、牛奶	番茄肉絲蛋炒飯(肉絲、玉米、蛋、紅蘿蔔、青豆、青蔥、番茄醬)、醬燒魚肉、玉米排骨湯	蘋果	銀耳枸杞	✓	✓	✓	✓
7/14	二	肉絲米粉湯(肉絲、小白菜、蛋)	五穀飯、客家小炒(魷魚、豆乾、五花肉)、高麗菜、豆薯蛋花湯	芭樂	香菇肉羹(香菇、肉羹、紅蘿蔔、蛋)	✓	✓	✓	✓
7/15	三	小鮮肉包、豆漿	南瓜飯、蒜頭雞(杏鮑菇、雞肉、紅蘿蔔)、豆芽菜、刺瓜魚丸湯	芭樂	綠豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
7/16	四	紅豆吐司、豆漿	糙米飯、冬瓜滷肉(冬瓜、五花肉、紅蘿蔔)、尼龍菜、味噌豆腐湯	香蕉	芙蓉湯餃(高麗菜、紅蘿蔔絲、木耳、蛋)	✓	✓	✓	✓
7/17	五	玉米滑蛋粥(玉米、蛋、蔥、肉絲)	鍋燒意麵(花枝、肉絲、蛋、小白菜)	香蕉	紅豆紫米粥	✓	✓	✓	✓
7/20	一	花生吐司、牛奶	玉米肉絲蛋炒飯(肉絲、玉米、蛋、紅蘿蔔、青豆、青蔥)、清蒸魚肉、牛蒡排骨湯	蘋果	小米粥	✓	✓	✓	✓
7/21	二	虱目魚粥(魚肉、肉絲、高麗菜、蔥)	五穀飯、蠔油肉絲炒豆乾(豆乾、肉絲、青蔥)、紅蘿蔔炒蛋、冬瓜蛤蜊湯	蘋果	關東煮(白蘿蔔、木耳、黑輪、蛋餃、高麗菜)	✓	✓	✓	✓
7/22	三	雞蛋饅頭、豆漿	地瓜飯、香菇瓜子雞(雞肉、香菇、瓜仔、紅蘿蔔)、高麗菜、白菜蛋花湯	香蕉	芋頭西米露	✓	✓	✓	✓
7/23	四	全麥吐司、豆漿	糙米飯、筍乾滷肉(車輪、筍乾、五花肉)、尼龍菜、刺瓜肉絲湯	香蕉	蔬菜米苔目(肉絲、小白菜、蛋)	✓	✓	✓	✓
7/24	五	肉絲冬粉湯(小白菜、肉絲、蛋)	香腸蛋炒飯(玉米、蛋、香腸、肉絲、紅蘿蔔、青豆、青蔥)、金針肉絲湯	蘋果	水餃、玉米蛋花湯	✓	✓	✓	✓
7/27	一	葡萄吐司、牛奶	火腿肉絲蛋炒飯(紅蘿蔔、蛋、玉米、青豆、肉絲、火腿)、薑絲魚肉、冬瓜排骨湯	蘋果	十穀粥	✓	✓	✓	✓
7/28	二	吻仔魚粥(高麗菜、肉絲、吻仔魚)	五穀飯、雙色滷肉(紅蘿蔔、白蘿蔔、海帶片、五花肉)、尼龍菜、翡翠蛋花湯	香蕉	玉米濃湯(洋葱、玉米、蛋)	✓	✓	✓	✓
7/29	三	黑糖饅頭、豆漿	地瓜飯、麻油豬肉(杏鮑菇、梅花肉、枸杞)、高麗菜、山東白菜豆腐湯	香蕉	紅豆薏仁湯	✓	✓	✓	✓
7/30	四	小波蘿、豆漿	糙米飯、五香豆乾滷肉(五花肉、豆乾、紅蘿蔔)、油菜、榨菜肉絲湯	香蕉	浮水魚羹(筍絲、木耳、大白菜、魚羹)	✓	✓	✓	✓
7/31	五	鍋燒意麵(花枝、小白菜、蛋、肉絲)	廣東粥(高麗菜、花枝、魚肉、皮蛋、肉絲、蔥)	蘋果	燕麥粥	✓	✓	✓	✓

※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！