臺南市私立上恩幼兒園108學年度 第二學期 6月份餐點表

| 日期 | 星期 | 早餐 | 午 餐 | 水果 | 下午  點心 | 五穀根莖類 | 魚肉蛋奶 | 蔬菜類 | 水果類 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | 一 | 清粥小菜 | **菇菇蔬菜麵**  （高麗菜.肉絲.綜合菇類.麵） | 西瓜 | 餛飩湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **2** | 二 | 小肉包+豆漿 | **自助餐**-  紅燒鳳梨雞.[炒瓠瓜絲.白飯](https://www.youtube.com/watch?v=h7kr14NBTcw)  **黃瓜湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **3** | 三 | 藍莓吐司+豆漿 | **鹹豬肉炒飯**  （洋蔥.玉米.青豆.鹹豬肉.飯）  **榨菜脆腸湯** | 鳳梨 | 布丁 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **4** | 四 | 皮蛋瘦肉粥 | **炒冬粉**  （紅蘿蔔.豬肉絲.冬粉.高麗菜.木耳)  **海帶豆芽湯** | 芭樂 | 雞塊 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **5** | 五 | 鮪魚吐司+豆漿 | **豬柳燴飯**  豬肉.竹筍.紅蘿蔔.高麗菜.洋蔥.白飯 | 木瓜 | 巧克力麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **8** | 一 | 清粥小菜 | **麻醬麵**  拉麵.豆干.紅蘿蔔.青豆.麻醬  **蛋花湯** | 西瓜 | 關東煮 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **9** | 二 | 黑糖饅頭+豆漿 | **自助餐**-  筍干五花肉.炒高麗菜.白飯  **魚丸湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **10** | 三 | 草莓土司+奶茶 | **蝦仁炒飯**  （蝦仁.玉米.洋蔥.青豆.飯）  **蘿蔔排骨湯** | 鳳梨 | 仙草凍 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **11** | 四 | 蘿蔔絲粥 | **什錦炒麵**  紅蘿蔔.木耳.高麗菜.香菇.肉絲.麵  **黃瓜魚丸湯** | 芭樂 | 海苔飯糰 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **12** | 五 | 肉鬆土司+豆漿 | **奶油南瓜燴飯**  （南瓜.雞胸肉.洋蔥.青花椰菜.白飯） | 蘋果 | 小叮噹蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **15** | 一 | 清粥小菜 | **水餃**.  **酸辣湯** | 奇異果 | 鴨肉冬粉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **16** | 二 | 可可饅頭+豆漿 | **自助餐**-  三杯雞肉.絲瓜炒蛋.白飯  **番茄蛋花湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **17** | 三 | 花生土司+米漿 | **香腸炒飯**（玉米.毛豆.香腸.洋蔥.飯）  **蛤仔湯** | 鳳梨 | 紅豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **18** | 四 | 雞蓉玉米粥 | **鍋燒意麵**（肉片.火鍋料.青菜.意麵） | 芭樂 | 甜不辣 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **19** | 五 | 沙拉蛋土司+豆漿 | **豬肉咖哩燴飯**  豬肉.青豆.馬鈴薯.紅蘿蔔.咖哩.白飯 | 蘋果 | 蘋果麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **20** | 六 | 波蘿麵包+豆漿 | **碗粿**  **金針排骨湯** | 木瓜 | 香蕉蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **22** | 一 | 清粥小菜 | **排骨麵**  （排骨.紅蘿蔔.白蘿蔔.高麗菜.拉麵） | 西瓜 | 旗魚羹 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **23** | 二 | 牛奶饅頭+豆漿 | **自助餐**-  肉燥鳥蛋.炒大黃瓜.白飯  **蘿蔔排骨湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **24** | 三 | 奶酥土司+阿華田 | **雞肉炒飯**（玉米.毛豆.雞肉.洋蔥.飯）  **玉米貢丸湯** | 鳳梨 | 檸檬愛玉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **29** | 一 | 清粥小菜 | **炸醬麵**  拉麵.豆干.紅蘿蔔.青豆  **味噌湯** | 奇異果 | 仙草蜜 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **30** | 二 | 南瓜饅頭+豆漿 | **自助餐**-  獅子頭燴大白菜.紅蘿蔔炒蛋[.白飯](https://www.youtube.com/watch?v=h7kr14NBTcw)  **冬瓜湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |

**製表人：黃佩菁 廚師:陳淑芬**