臺南市私立上恩幼兒園108學年度 第二學期 7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** | 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 |
| **2** | 四 | 皮蛋瘦肉粥 | **漢堡**(蛋沙拉.豬肉排.小黃瓜)  **玉米濃湯** | 芭樂 | 雞塊 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **3** | 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 | 蘋果 | 巧克力麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **6** | 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 |
| **7** | 二 | 小肉包+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 |
| **8** | 三 | 草莓吐司+奶茶 | **蝦仁炒飯**  （蝦仁.玉米.洋蔥.青豆.飯）  **蘿蔔排骨湯** | 鳳梨 | 綠豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **9** | 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 |
| **10** | 五 | 肉鬆吐司+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 |
| **13** | 一 | 清粥小菜 | **水餃**、**酸辣湯** | 西瓜 | 鴨肉冬粉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **14** | 二 | 黑糖饅頭+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 |
| **15** | 三 | 花生吐司+米漿 | **香腸炒飯**（玉米.毛豆.香腸.洋蔥.飯）  **蛤仔湯** | 鳳梨 | 蘿蔔糕湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **16** | 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 |
| **17** | 五 | 沙拉蛋吐司+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** | 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 |
| **21** | 二 | 可可饅頭+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 |
| **22** | 三 | 奶酥吐司+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 |
| **23** | 四 | 鮮魚蔬菜粥 | **鐵板麵**  (紅蘿蔔.絞肉.青豆.玉米.培根..麵)  **翡翠蛋花湯** | 芭樂 | 餛飩湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **24** | 五 | 起司吐司+豆漿 | **菇菇燴飯**  豬肉.香菇.金針菇.杏鮑菇.紅蘿蔔.白飯 | 蘋果 | 香蕉蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **27** | 一 | 清粥小菜 | **炸醬麵-**拉麵.豆干.紅蘿蔔.青豆  **味噌湯** | 西瓜 | 仙草蜜 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **28** | 二 | 三角饅頭+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 |
| **29** | 三 | 巧克力吐司+米漿 | **火腿炒飯**（玉米.毛豆.火腿.洋蔥.飯）  **金針排骨湯** | 鳳梨 | 紅豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **30** | 四 | 南瓜粥 | **炒冬粉**  （紅蘿蔔.豬肉絲.冬粉.高麗菜.木耳)  **海帶豆芽湯** | 芭樂 | 神仙蛋 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |

**製表人：黃佩菁 廚師:陳淑芬**