臺南市私立上恩幼兒園109學年度 第一學期 10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 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** | 一 | 清粥小菜 | **菇菇蔬菜麵**（高麗菜.肉絲.綜合菇類.麵） | 火龍果 | 蘿蔔糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **6** | 二 | 蔥花饅頭+豆漿 | **自助餐**-(三杯雞肉.紅蘿蔔炒蛋.白飯)**冬瓜湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **7** | 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** | 木瓜 | 布丁 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **8** | 四 | 香菇芋頭什錦粥 | **漢堡**(蛋沙拉.豬肉排.小黃瓜) **玉米濃湯** | 蘋果 | 海苔飯糰 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **12** | 一 | 清粥小菜 | **炸醬麵**(拉麵.豆干.紅蘿蔔.青豆)**蛋花湯** | 火龍果 | 關東煮 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **13** | 二 | 三角葡萄饅頭+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 |
| **14** | 三 | 草莓吐司+奶茶 | **蝦仁炒飯**（蝦仁.玉米.洋蔥.青豆.飯）**竹筍排骨湯** | 木瓜 | 雞塊 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **15** | 四 | 香菇南瓜粥 | **什錦炒麵**紅蘿蔔.木耳.高麗菜.香菇.肉絲.麵**黃瓜魚丸湯** | 蘋果 | 綠豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **16** | 五 | 肉鬆吐司+豆漿 | **豬肉咖哩燴飯** 豬肉.青豆.馬鈴薯.紅蘿蔔.咖哩.白飯 | 梨子 | 小叮噹蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **19** | 一 | 清粥小菜 | **水餃**、**酸辣湯** | 火龍果 | 鴨肉冬粉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **20** | 二 | 黑糖饅頭+豆漿 | **自助餐**-(滷雞腿.絲瓜炒蛋.白飯)**魚丸湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **21** | 三 | 花生吐司+米漿 | **香腸炒飯**（玉米.毛豆.香腸.洋蔥.飯） **蛤仔湯** | 木瓜 | 檸檬愛玉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **22** | 四 | 雞蓉玉米粥 | **鍋燒意麵**（肉片.火鍋料.青菜.意麵） | 蘋果 | 神仙蛋 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **23** | 五 | 起司吐司+豆漿 | **豬柳燴飯** 豬肉.竹筍.紅蘿蔔.高麗菜.洋蔥.白飯 | 梨子 | 巧克力麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **26** | 一 | 清粥小菜 |  **排骨麵**（排骨.紅蘿蔔.白蘿蔔.高麗菜.拉麵） | 火龍果 | 甜玉米 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **27** | 二 | 可可饅頭+豆漿 | **自助餐**-紅燒葡萄雞.炒瓠瓜絲.白飯) **紫菜蛋花湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **28** | 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** | 木瓜 | 紅豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **29** | 四 | 鮮魚蔬菜粥 | **炒冬粉**（紅蘿蔔.豬肉絲.冬粉.高麗菜.木耳)**海帶豆芽湯** | 蘋果 | 甜不辣 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **30** | 五 | 沙拉蛋吐司+豆漿 | **菇菇燴飯**豬肉.香菇.金針菇.杏鮑菇.紅蘿蔔.白飯 | 梨子 | 香蕉蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |

 **※每日餐後「水果」如有更換以當令水果為主。**

 **※週二~自助餐「炒蔬菜」如有更換以當季蔬菜為主。**

 **製表人：黃佩菁 廚師:陳淑芬**