臺南市私立上恩幼兒園110學年度 第一學期 9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 | 花生吐司+牛奶 | **鹹豬肉炒飯**  （洋蔥.玉米.青豆.鹹豬肉.飯）  **排骨蘿蔔湯** | 柚子 | 綠豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **2** | 四 | 皮蛋瘦肉粥 | **漢堡**(蛋沙拉.豬肉排.小黃瓜)  **翡翠蛋花湯** | 蘋果 | 餛飩湯 | 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) | 西瓜 | 小叮噹蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **6** | 一 | 清粥小菜 | **什錦炒麵**  紅蘿蔔.木耳.高麗菜.香菇.肉絲.麵  **黃瓜魚丸湯** | 奇異果 | 蘿蔔糕湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **7** | 二 | 三角饅頭+豆漿 | **自助餐**  (滷什錦-豬肉.車輪.海帶結.紅蘿蔔.油菜)  **紫菜蛋花湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **8** | 三 | 草莓土司+牛奶 | **什錦炒飯**  （玉米.毛豆.蝦仁.火腿丁.肉絲.洋蔥.  飯）**冬瓜排骨湯** | 柚子 | 檸檬愛玉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **9** | 四 | 南瓜瘦肉粥 | **鍋燒意麵**（肉片.火鍋料.白菜.意麵） | 蘋果 | 海苔飯糰 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **10** | 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 | 西瓜 | 蘋果麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **11** | 六 | 小麵包+米漿 | **水餃**、**酸辣湯** | 美濃瓜 | 甜不辣 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **13** | 一 | 清粥小菜 | **大滷麵**  (紅蘿蔔.木耳.香菇.肉絲.白菜.麵**)** | 奇異果 | 關東煮 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **14** | 二 | 可可饅頭+豆漿 | **自助餐**(三杯雞-雞肉.九層塔.薑片.蒜炒高麗菜)  **冬瓜排骨湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **15** | 三 | 奶酥吐司+牛奶 | **香腸炒飯**  （洋蔥.玉米.青豆.香腸.飯）  **酸菜豬腸湯** | 柚子 | 紅豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **16** | 四 | 鮮魚蔬菜粥 | **炒冬粉**(冬粉.木耳.紅蘿蔔.洋蔥.絞肉)  **黃豆芽排骨湯** | 蘋果 | 神仙蛋 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **17** | 五 | 沙拉吐司+豆漿 | **奶油南瓜燴飯**  （南瓜.雞胸肉.洋蔥.青花椰菜.白飯） | 西瓜 | 蘋果麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| 9/18~9/21中秋節連假 | | | | | | | | | |
| **22** | 三 | 芝麻吐司+牛奶 | **咖哩雞肉炒飯**  （雞肉.玉米.洋蔥.青豆.咖哩塊.飯）  **香菇湯** | 柚子 | 布丁 |  | ˇ | ˇ | ˇ |
| **23** | 四 | 雞蓉玉米粥 | **肉羹麵**(肉羹.筍絲.大白菜.油麵) | 蘋果 | 玉米濃湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **24** | 五 | 肉鬆吐司+豆漿 | **海鮮燴飯**  (鮪魚.蝦仁.豬肉絲.竹筍.青花椰菜) | 西瓜 | 香蕉蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **27** | 一 | 清粥小菜 | **紅燒排骨麵（排骨.紅蘿蔔.白蘿蔔.高麗菜.拉麵）** | 奇異果 | 魚羹 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **28** | 二 | 小肉包  +豆漿 | **自助餐**-(魚條.紅蘿蔔炒蛋.白飯)  **海帶蛋花湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **29** | 三 | 藍莓吐司+牛奶 | **培根炒飯**  （培根.蛋.洋蔥.青豆.飯）  **番茄蔬菜湯** | 柚子 | 仙草蜜 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **30** | 四 | 香菇芋頭粥 | **鐵板麵**（玉米.紅蘿蔔.青豆.洋蔥.麵、番茄醬）  **翡翠蛋花湯** | 蘋果 | 小雞塊 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |

**★本園不使用牛肉，一律使用國產豬肉、雞肉、鴨肉。**

**※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：王貴瑩 廚師:陳淑芬**