臺南市私立上恩幼兒園110學年度 第一學期 11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 | **什錦炒麵**紅蘿蔔.木耳.高麗菜.香菇.肉絲.麵**黃瓜魚丸湯** | 芭樂 | 蘿蔔糕湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **2** | 二 | 起司吐司+豆漿 | **自助餐**(瓜子.肉燥.鳥蛋.高麗菜)**紫菜蛋花湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **3** | 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** | 蘋果 | 檸檬愛玉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **4** | 四 | 南瓜瘦肉粥 | **漢堡(蛋沙拉.豬肉排.小黃瓜)****翡翠蛋花湯** | 奇異果 | 海苔飯糰 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **5** | 五 | 黑糖饅頭+豆漿 |  **菇菇燴飯**豬肉.香菇.金針菇.杏鮑菇.紅蘿蔔.白飯 | 橘子 | 蜂蜜蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **8** | 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 |
| **9** | 二 | 沙拉吐司+豆漿 | **自助餐**(炒雞丁.炒空心菜)**貢丸湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **10** | 三 | 奶酥吐司+牛奶 | **培根炒飯**（洋蔥.玉米.青豆.培根.飯） **酸菜肉絲湯** | 蘋果 | 布丁 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **11** | 四 | 鮮魚蔬菜粥 | **鍋燒意麵**（肉片.火鍋料.白菜.意麵） | 奇異果 | 神仙蛋 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **12** | 五 | 葡萄乾饅頭+豆漿 | **奶油南瓜燴飯**（南瓜.雞胸肉.洋蔥.青花椰菜.白飯） | 橘子 | 蘋果麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **15** | 一 | 清粥小菜 | **炸醬麵**(拉麵.豆干.紅蘿蔔.青豆) **味噌湯** | 奇異果 | 手工甜不辣 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **16** | 二 | 肉鬆吐司+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 |
| **17** | 三 | 藍莓吐司+牛奶 | **咖哩雞肉炒飯**（雞肉.玉米.洋蔥.青豆.咖哩塊.飯）**香菇湯** | 蘋果 | 仙草蜜 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **18** | 四 | 雞蓉玉米粥 | **潛艇堡**(蛋.德式香腸.小黃瓜)**玉米濃湯** | 奇異果 | 玉米濃湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **19** | 五 | 可可饅頭+豆漿 |  **海鮮燴飯**(鮪魚.蝦仁.豬肉絲.竹筍.青花椰菜) | 橘子 | 香蕉蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **22** | 一 | 清粥小菜 | **水餃.酸辣湯** | 芭樂 | 魚羹 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **23** | 二 | 鮪魚吐司+豆漿 | **自助餐**-魯什錦.炒空心菜.白飯)**海帶蛋花湯** |  | 香蕉 |  | ˇ | ˇ | ˇ |
| **24** | 三 | 花生吐司+牛奶 | **鹹豬肉炒飯**（洋蔥.玉米.青豆.鹹豬肉.飯） **大黃瓜魚丸湯** | 蘋果 | 綠豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **25** | 四 | 皮蛋瘦肉粥 | **土魠魚羹麵(土魠魚條.白菜.油麵)**  | 奇異果 | 餛飩湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **26** | 五 | 小肉包+豆漿 | **豬肉咖哩燴飯** 豬肉.青豆.馬鈴薯.紅蘿蔔.咖哩.白飯 | 橘子 | 草莓麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **29** | 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 |
| **30** | 二 | 芝麻吐司+豆漿 | **自助餐**-(魚條.紅蘿蔔炒蛋.白飯)**白蘿蔔貢丸湯** |  | 香蕉 | 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**