臺南市私立上恩幼兒園111學年度 第二學期 3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** | 二 | 草莓土司+牛奶 | **自助餐(醬燒肉絲.菠菜)****黃豆芽排骨湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **2** | 三 | 鮪魚吐司+豆漿 | **什錦炒飯**(火腿丁.玉米.毛豆.洋蔥) | 蘋果 | 雞塊 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **3** | 四 | 高麗菜吻仔魚粥 | **鴨肉冬粉湯**(鴨肉.冬粉.冬菜) | 芭樂 | 海苔飯糰 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **4** | 五 | 可可饅頭+豆漿 |  **豬肉咖哩飯**(豬肉.紅蘿蔔.洋蔥.青豆.咖哩.白飯) | 番茄 | 蜂蜜蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **7** | 一 | 清粥小菜 | **紅燒排骨麵**(排骨.紅蘿蔔.白蘿蔔.高麗菜.拉麵) | 木瓜 | 蘿蔔糕湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **8** | 二 | 藍莓吐司+牛奶 | **自助餐**(醬瓜.肉燥.鳥蛋.高麗菜)**蛋花湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **9** | 三 | 肉鬆吐司+豆漿 | **鮪魚炒飯**(鮪魚.洋蔥.玉米.蛋.白飯**羅宋湯** | 蘋果 | 小湯圓 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **10** | 四 | 香菇蘿蔔絲粥 | **土魠魚羹麵**(土魠魚.高麗菜.麵) | 芭樂 | 神仙蛋 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **11** | 五 | 小肉包+豆漿 | **菇菇燴飯**豬肉.香菇.金針菇.杏鮑菇.紅蘿蔔.飯 | 番茄 | 蘋果麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **14** | 一 | 清粥小菜 |  **麻醬麵**(麵.豆芽菜.滷丸子) 排骨蘿蔔湯 | 美濃瓜 | 關東煮 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **15** | 二 | 花生吐司+牛奶 | **自助餐**(蠔油雞肉.炒豆芽菜)**黃瓜魚丸湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **16** | 三 | 起司吐司+豆漿 | **夏威夷炒飯**(洋蔥.毛豆.香腸.鳳梨.飯）**香菇湯** | 蘋果 | 紅豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **17** | 四 | 雞蓉玉米粥 | **鍋燒意麵**（肉片.火鍋料.白菜.意麵） | 芭樂 | 玉米濃湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **18** | 五 | 葡萄乾饅頭+豆漿 | **南瓜燴飯**(雞肉.南瓜.花椰菜.紅蘿蔔.飯) | 番茄 | 香蕉蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **21** | 一 | 清粥小菜 | **什錦炒麵**紅蘿蔔.木耳.高麗菜.香菇.肉絲.麵海帶蛋花湯 | 木瓜 | 手工甜不辣 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **22** | 二 | 芝麻吐司+牛奶 | **自助餐(黑輪小黃瓜.豆豉排骨)****豆腐味噌湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **23** | 三 | 沙拉蛋吐司+豆漿 | **咖哩雞炒飯**(咖哩.雞肉.毛豆.洋蔥)**豆薯蛋花湯** | 蘋果 | 布丁 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **24** | 四 | 南瓜豬肉粥 | **漢堡(蛋沙拉.豬肉排.小黃瓜)****翡翠羹湯** | 芭樂 | 餛飩湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **25** | 五 | 黑糖饅頭+豆漿 | **海鮮燴飯**(豬肉.紅蘿蔔.洋蔥.白蘿蔔) | 番茄 | 小叮噹蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **28** | 一 | 清粥小菜 | **水餃.酸辣湯** | 美濃瓜 | 魚羹 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **29** | 二 | 藍莓吐司+牛奶 | **自助餐(紅蘿蔔炒蛋.炒雞丁)** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **30** | 三 | 鮪魚吐司+豆漿 | **培根炒飯（洋蔥.玉米.毛豆.培根.飯** **金針花排骨湯** | 蘋果 | 綠豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **31** | 四 | 虱目魚皮粥 | **牛排麵**(紅蘿蔔.青豆仁.絞肉.洋蔥.玉米) | 芭樂 | 海苔飯糰 | 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：林煒鈴 廚師:陳淑芬**