臺南市私立上恩幼兒園110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** | 五 | 可可饅頭+豆漿 | **奶油南瓜燴飯**  （南瓜.雞胸肉.洋蔥.青花椰菜.白飯） | 西瓜 | 海苔飯糰 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **4** | 一 | 清粥小菜 | **炒粿條**  紅蘿蔔.木耳.高麗菜.香菇.肉絲.粿條  **冬瓜湯** | 鳳梨 | 手工甜不辣 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **5** | 二 | 藍莓吐司+牛奶 | **瓜仔肉燥飯+紅蘿蔔炒蛋**  **海帶芽金針菇湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **6** | 三 | 沙拉蛋吐司+豆漿 | **夏威夷炒飯**洋蔥.玉米.青豆.香腸.鳳梨  **金針花肉絲湯** | 火龍果 | 布丁 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **7** | 四 | 皮蛋瘦肉粥 | **紅燒排骨麵**  （排骨.紅蘿蔔.白蘿蔔.高麗菜.拉麵） | 蘋果 | 神仙蛋 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **8** | 五 | 黑糖饅頭+豆漿 | **海鮮燴飯**  (花枝.鳥蛋.竹筍.魷魚.紅蘿蔔.高麗菜) | 木瓜 | 蘋果麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **11** | 一 | 清粥小菜 | **麻醬麵**(麵.麻醬.豆芽菜.滷丸子)  **黃瓜魚丸湯** | 鳳梨 | 玉米濃湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **12** | 二 | 草莓吐司+牛奶 | **漢堡**(蛋沙拉.豬肉排.小黃瓜)  **翡翠羹湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **13** | 三 | 鮪魚吐司+豆漿 | **鹹豬肉炒飯**  洋蔥.玉米.青豆.鹹豬肉.飯  **紫菜蛋花湯** | 火龍果 | 綠豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **14** | 四 | 鮮魚蔬菜粥 | **鍋燒意麵**(肉片.火鍋料.白菜.意麵) | 蘋果 | 餛飩湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **15** | 五 | 三角葡萄乾鰻頭+豆漿 | **豬柳燴飯**  豬肉.香菇.金針菇.杏鮑菇.紅蘿蔔.白飯 | 木瓜 | 草莓麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **18** | 一 | 清粥小菜 | **水餃.酸辣湯** | 鳳梨 | 蘿蔔糕湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **19** | 二 | 起司吐司+豆漿 | **炒冬粉**  （紅蘿蔔.豬肉絲.冬粉.高麗菜.木耳)  **蘿蔔貢丸湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **20** | 三 | 花生吐司+牛奶 | **鮪魚炒飯**  （鮪魚.玉米.洋蔥.青豆.雞蛋.白飯）  **番茄蔬菜湯** | 火龍果 | 檸檬愛玉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **21** | 四 | 南瓜肉末粥 | **義大利麵**  玉米.紅蘿蔔.青豆.洋蔥.麵  **奶油玉米濃湯** | 蘋果 | 甜玉米 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **22** | 五 | 小肉包+豆漿 | **菇菇燴飯**  豬肉.香菇.金針菇.杏鮑菇.紅蘿蔔.飯 | 木瓜 | 珍珠麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **25** | 一 | 清粥小菜 | **榨菜肉絲麵**(榨菜.肉絲.麵.白菜.魯蛋) | 鳳梨 | 關東煮 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **26** | 二 | 奶酥吐司+牛奶 | **自助餐**(滷什錦.小黃瓜炒黑輪)  **青菜豆腐湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **27** | 三 | 肉鬆吐司+豆漿 | **培根炒飯**(培根.玉米.洋蔥.青豆.飯）  **金針排骨湯** | 火龍果 | 仙草凍 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **28** | 四 | 雞蓉玉米粥 | **大滷麵**(豬肉.木耳.紅蘿蔔.白菜.麵 | 蘋果 | 雞塊 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **29** | 五 | 可可饅頭+豆漿 | **雞肉咖哩飯**  (雞肉.紅蘿蔔.洋蔥.青豆.咖哩.飯) | 木瓜 | 小叮噹麵包 | 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**