

臺南市私立上恩幼兒園 111 學年度 第一學期 8 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	炒粿條(紅蘿蔔, 木耳, 高麗菜, 香菇, 肉絲, 粿條) 蘿蔔清湯	鳳梨	手工甜不辣	✓	✓	✓	✓
2	二	藍莓吐司+牛奶	瓜仔肉燥飯+炒高麗菜 海帶芽金針菇湯		香蕉	✓	✓	✓	✓
3	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	✓	✓	✓	✓
4	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	✓	✓	✓	✓
5	五	黑糖饅頭+豆漿	海鮮燴飯 (花枝, 烏蛋, 竹筍, 魷魚, 紅蘿蔔, 高麗菜)	芭樂	蘋果麵包	✓	✓	✓	✓
8	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	✓	✓	✓	✓
9	二	草莓吐司+牛奶	潛艇堡(蛋, 英式熱狗, 小黃瓜) 翡翠羹湯		香蕉	✓	✓	✓	✓
10	三	鮭魚吐司+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	✓	✓	✓	✓
11	四	鮮魚蔬菜粥	鍋燒意麵(肉片, 火鍋料, 白菜, 意麵)	蘋果	餛飩湯	✓	✓	✓	✓
12	五	三角葡萄乾饅頭+ 豆漿	豬柳燴飯 豬肉, 香菇, 金針菇, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 白飯	芭樂	草莓麵包	✓	✓	✓	✓
15	一	清粥小菜	水餃, 酸辣湯	鳳梨	蘿蔔糕湯	✓	✓	✓	✓
16	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	✓	✓	✓	✓
17	三	花生吐司+牛奶	鮭魚炒飯(鮭魚, 玉米, 洋蔥, 青豆, 雞蛋, 飯) 番茄蔬菜湯	火龍果	檸檬愛玉	✓	✓	✓	✓
18	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	✓	✓	✓	✓
19	五	草莓饅頭+豆漿	菇菇燴飯 豬肉, 香菇, 金針菇, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 飯	芭樂	珍珠麵包	✓	✓	✓	✓
22	一	清粥小菜	榨菜肉絲麵(榨菜, 肉絲, 麵, 白菜, 魯蛋)	鳳梨	關東煮	✓	✓	✓	✓
23	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	✓	✓	✓	✓
24	三	肉鬆吐司+豆漿	培根炒飯(培根, 玉米, 洋蔥, 青豆, 飯) 黃豆芽排骨湯	火龍果	仙草凍	✓	✓	✓	✓
25	四	雞蓉玉米粥	大滷麵(豬肉, 木耳, 紅蘿蔔, 白菜, 麵)	蘋果	雞塊	✓	✓	✓	✓
26	五	可可饅頭+豆漿	雞肉咖哩燴飯 (雞肉, 紅蘿蔔, 洋蔥, 青豆, 咖哩, 飯)	芭樂	小叮噹麵包	✓	✓	✓	✓
29	一	清粥小菜	什錦炒麵 (木耳, 紅蘿蔔, 肉絲, 高麗菜, 香菇, 麵) 香菇湯	火龍果	海苔飯糰	✓	✓	✓	✓
30	二	芝麻吐司+牛奶	自助餐-(蠔油雞肉, 蒜香空心菜, 白飯) 海帶蛋花湯		香蕉	✓	✓	✓	✓
31	三	沙拉蛋吐司+豆漿	什錦火腿蛋炒飯(火腿, 玉米, 洋蔥, 青豆, 蛋, 飯) 味噌豆腐湯	鳳梨	紅豆湯	✓	✓	✓	✓

★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：黃婉禎 廚師：陳淑芬