

臺南市私立上恩幼兒園 111 學年度 第一學期 10 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
3	一	清粥小菜	麻醬麵(麵,麻醬,豆芽菜,滷丸子) 黃瓜魚丸湯	蘋果	玉米濃湯	✓	✓	✓	✓
4	二	草莓吐司+牛奶	潛艇堡(麵包,蛋,熱狗,小黃瓜絲) 翡翠羹湯		香蕉	✓	✓	✓	✓
5	三	鮭魚吐司+豆漿	夏威夷炒飯	火龍果	布丁	✓	✓	✓	✓
6	四	鮮魚蔬菜粥	鍋燒意麵(肉片,火鍋料,白菜,意麵)	西瓜	餛飩湯	✓	✓	✓	✓
7	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	✓	✓	✓	✓
10	一		國慶日			✓	✓	✓	✓
11	二	花生吐司+牛奶	炒冬粉 (紅蘿蔔,豬肉絲,冬粉,高麗菜,木耳) 蘿蔔貢丸湯		香蕉	✓	✓	✓	✓
12	三	起司吐司+豆漿	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	✓	✓	✓	✓
13	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	海苔飯糰	✓	✓	✓	✓
14	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	✓	✓	✓	✓
17	一	清粥小菜	榨菜肉絲麵(榨菜,肉絲,麵,白菜,魯蛋)	蘋果	關東煮	✓	✓	✓	✓
18	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	✓	✓	✓	✓
19	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	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
20	四	雞蓉玉米粥	炒裸條(紅蘿蔔,木耳,高麗菜,香菇,肉絲,裸條) 蘿蔔清湯	西瓜	雞塊	✓	✓	✓	✓
21	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	小叮嚀麵包	✓	✓	✓	✓
24	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	蘋果	魚羹湯	✓	✓	✓	✓
25	二	藍莓吐司+牛奶	自助餐-(蠔油雞肉,蒜香空心菜,白飯) 海帶蛋花湯		香蕉	✓	✓	✓	✓
26	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	西瓜	紅豆湯	✓	✓	✓	✓
27	四	高麗菜肉末粥	大滷麵(豬肉,木耳,紅蘿蔔,白菜,麵)	火龍果	手工甜不辣	✓	✓	✓	✓
28	五	銀絲卷+豆漿	南瓜雞肉燴飯	芭樂	紅豆蛋糕	✓	✓	✓	✓
31	一	清粥小菜	水餃,酸辣湯	蘋果	神仙蛋	✓	✓	✓	✓

★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