

臺南市私立上恩幼兒園 111 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 | 二 | 草莓吐司+牛奶 | 漢堡(麵包、蛋、雞排、小黃瓜絲) 翡翠羹湯 | | 香蕉 | √ | √ | √ | √ |
| 2 | 三 | 鮭魚吐司+豆漿 | 夏威夷炒飯 | 木瓜 | 布丁 | √ | √ | √ | √ |
| 3 | 四 | 鮮魚蔬菜粥 | 鍋燒意麵(肉片、火鍋料、白菜、意麵) | 火龍果 | 餛飩湯 | √ | √ | √ | √ |
| 4 | 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 | √ | √ | √ | √ |
| 7 | 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 | √ | √ | √ | √ |
| 8 | 二 | 花生吐司+牛奶 | 自助餐 (紅燒獅子頭、炒油菜) 蘿蔔貢丸湯 | | 香蕉 | √ | √ | √ | √ |
| 9 | 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 | 小湯圓 | √ | √ | √ | √ |
| 10 | 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 | 木瓜 | 海苔飯糰 | √ | √ | √ | √ |
| 11 | 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 | √ | √ | √ | √ |
| 14 | 一 | 清粥小菜 | 榨菜肉絲麵(榨菜、肉絲、麵、白菜、魯蛋) | 蘋果 | 關東煮 | √ | √ | √ | √ |
| 15 | 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 | √ | √ | √ | √ |
| 16 | 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 | √ | √ | √ | √ |
| 17 | 四 | 雞蓉玉米粥 | 炒粿條(紅蘿蔔、木耳、高麗菜、香菇、肉絲、粿條) 蘿蔔清湯 | 木瓜 | 雞塊 | √ | √ | √ | √ |
| 18 | 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 | √ | √ | √ | √ |
| 21 | 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 | √ | √ | √ | √ |
| 22 | 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 | √ | √ | √ | √ |
| 23 | 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 | 木瓜 | 綠豆湯 | √ | √ | √ | √ |
| 24 | 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 | √ | √ | √ | √ |
| 25 | 五 | 銀絲卷+豆漿 | 南瓜雞肉燴飯 | 芭樂 | 紅豆蛋糕 | √ | √ | √ | √ |
| 28 | 一 | 清粥小菜 | 水餃、酸辣湯 | 蘋果 | 神仙蛋 | √ | √ | √ | √ |
| 29 | 二 | 芝麻吐司+牛奶 | 瓜仔肉燥飯+炒高麗菜 海帶芽金針菇湯 | | 香蕉 | √ | √ | √ | √ |
| 30 | 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 | | 布丁 | √ | √ | √ | √ |

★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