臺南市私立上恩幼兒園111學年度 第一學期 12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** | 四 | 鮮魚蔬菜粥 | **自助餐(瓜仔肉燥、大黃瓜燴魚丸)****金針菇蛋花湯** | 火龍果 | 餛飩湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **2** | 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) | 芭樂 | 蘋果麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **5** | 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 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **6** | 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 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **7** | 三 | 起司吐司+豆漿 | **鮪魚炒飯**鮪魚.玉米.洋蔥.青豆.雞蛋.飯**番茄蔬菜湯** | 火龍果 | 小湯圓 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **8** | 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 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **9** | 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 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **12** | 一 | 清粥小菜 | **榨菜肉絲麵**(榨菜.肉絲.麵.白菜.魯蛋) | 蘋果 | 關東煮 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **13** | 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 |
| **14** | 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 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **15** | 四 | 雞蓉玉米粥 | **漢堡(雞排、小黃瓜、蛋)****翡翠濃湯** | 木瓜 | 雞塊 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **16** | 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 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **19** | 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 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **20** | 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 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **21** | 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 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **22** | 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 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **23** | 五 | 三角饅頭+豆漿 | **南瓜雞肉燴飯** | 芭樂 | 紅豆蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **26** | 一 | 清粥小菜 | **水餃.酸辣湯** |  蘋果 | 鴨肉冬粉湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **27** | 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 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **28** | 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 | 布丁 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **29** | 四 | 皮蛋瘦肉粥 | **土魠魚羹麵(土魠魚條.白菜.油麵)** | 木瓜 | 神仙蛋 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **30** | 五 | 小肉包+豆漿 | **豬柳燴飯**(豬肉.竹筍.紅蘿蔔.高麗菜.洋蔥.白飯 | 芭樂 | 蜂蜜蛋糕 | 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：黄婉禎 廚師:陳淑芬**