臺南市私立上恩幼兒園111學年度 第一學期 1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 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2** | 一 |  | **元旦補假** |  |  | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **3** | 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 |
| **4** | 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 |
| **5** | 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 |
| **6** | 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 |
| **7** | 六 | 奶油餐包+豆漿 | **潛艇堡**(麵包、蛋.熱狗.小黃瓜絲)  **翡翠羹湯** | 蘋果 | 中華豆花 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **9** | 一 | 清粥小菜 | **水餃.**  **酸辣湯** | 火龍果 | 關東煮 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **10** | 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 |
| **11** | 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 |
| **12** | 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 |
| **13** | 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 |
| **16** | 一 | 清粥小菜 | **什錦火腿蛋炒飯**火腿.玉米.洋蔥.青豆.蛋.飯  **味噌豆腐湯** | 蘋果 | 魚羹湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **17** | 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 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **18** | 三 | 鮪魚吐司+豆漿 | **全員圍爐** | 木瓜 | 綠豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **19** | 四 | 皮蛋瘦肉粥 | **土魠魚羹麵(土魠魚條.白菜.油麵)** | 芭樂 | 神仙蛋 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **20** | 五 | 1/20~1/29過年春節放假 | | | | | | | |
| **23** | 一 |
| **24** | 二 |
| **25** | 三 |
| **26** | 四 |
| **27** | 五 |
| **30** | 一 | 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 |
| **31** | 二 | 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 |

**★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**