臺南市私立上恩幼兒園111學年度 第二學期 3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** | 三 | 草莓吐司+豆漿 | **培根炒飯**(培根.玉米.洋蔥.青豆.飯）  **黃豆芽排骨湯** | 鳳梨 | 布丁 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **2** | 四 | 皮蛋瘦肉粥 | **鴨肉冬粉**(鴨肉.冬粉,冬菜) | 甜桃 | 海苔飯糰 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **3** | 五 | 黑糖饅頭+豆漿 | **菇菇燴飯**  (豬肉.香菇.金針菇.杏鮑菇.紅蘿蔔.飯) | 草莓 | 蘋果麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **6** | 一 | 清粥小菜 | **炸醬麵**(拉麵.豆干.紅蘿蔔.毛豆)  **榨菜肉湯** | 棗子 | 玉米濃湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **7** | 二 | 花生吐司+牛奶 | **自助餐**（滷什錦.蒜香高麗菜)  **金針菇湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **8** | 三 | 起司吐司+豆漿 | **鮪魚炒飯**(鮪魚.玉米.洋蔥.青豆.雞蛋)  **貢丸湯** | 鳳梨 | 雞塊 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **9** | 四 | 可可饅頭+米漿 | **義大利麵**(玉米.紅蘿蔔.青豆.洋蔥.麵)  **奶油玉米濃湯** | 甜桃 | 神仙蛋 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **10** | 五 | 南瓜肉末粥 | **海鮮燴飯**  (花枝.鳥蛋.竹筍.魷魚.紅蘿蔔.高麗菜) | 草莓 | 珍珠麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **13** | 一 | 清粥小菜 | **榨菜肉絲麵**(榨菜.肉絲.麵.白菜.魯丸) | 棗子 | 關東煮 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **14** | 二 | 奶酥吐司+牛奶 | **自助餐**(豬肉滷筍干.炒油菜)  **冬瓜湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **15** | 三 | 肉鬆吐司+豆漿 | **什錦火腿蛋炒飯**(火腿.玉米.洋蔥.青豆.蛋.飯)  **金針排骨湯** | 鳳梨 | 綠豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **16** | 四 | 雞蓉玉米粥 | **鍋燒意麵**(肉片.火鍋料.白菜.意麵) | 甜桃 | 餛飩湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **17** | 五 | 草莓饅頭+豆漿 | **雞肉咖哩燴飯**  (雞肉.紅蘿蔔.洋蔥.青豆.咖哩.飯) | 草莓 | 小叮噹麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **20** | 一 | 清粥小菜 | **麻醬麵**(麵.麻醬.豆芽菜.滷丸子)  **青菜豆腐湯** | 蘋果 | 魚羹湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **21** | 二 | 藍莓吐司+牛奶 | **自助餐**(瓜仔肉燥飯.培根炒青菜)  **海帶芽金針菇湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **22** | 三 | 沙拉蛋吐司  +豆漿 | **鹹豬肉炒飯(**洋蔥.玉米.青豆.鹹豬肉.飯)  **紫菜蛋花湯** | 木瓜 | 檸檬愛玉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **23** | 四 | 鮮魚高麗菜粥 | **漢堡**(蛋.雞排.小黃瓜絲)  **翡翠羹** | 棗子 | 手工甜不辣 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **24** | 五 | 小肉包+豆漿 | **南瓜雞肉燴飯**  (雞肉.紅蘿蔔.高麗菜.洋蔥.白飯) | 甜桃 | 紅豆蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **25** | 六 | 小餐包+豆漿 | **水餃.酸辣湯** | 草莓 | 沙其瑪 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **27** | 一 | 清粥小菜 | **什錦炒麵**（玉米.毛豆.蝦仁.火腿丁.肉絲.洋蔥）  **金針排骨湯** | 鳳梨 | 蘿蔔糕湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **28** | 二 | 芝麻吐司+牛奶 | **自助餐**(三杯雞、紅蘿蔔炒蛋)  **紫菜蛋花湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **29** | 三 | 鮪魚吐司+豆漿 | **鹹豬肉炒飯**(洋蔥.玉米.青豆.鹹豬肉.飯)  **羅宋湯** | 甜桃 | 仙草蜜 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **30** | 四 | 高麗菜粥 | **大滷麵**(豬肉.木耳.紅蘿蔔.白菜.麵) | 木瓜 | 脆薯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **31** | 五 | 小餐包 | **大亨堡** |  | 杯子蛋糕 | 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：楊燕萍 廚師:陳淑芬**