臺南市私立上恩幼兒園111學年度 第二學期 六月份餐點表

| 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 | 香菇高麗菜粥 | **什錦炒麵**  紅蘿蔔.木耳.高麗菜.香菇.肉絲.麵  **魚丸湯** | 芭樂 | 神仙蛋 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **2** | 五 | 三角饅頭+豆漿 | **奶油南瓜燴飯**  （南瓜.雞胸肉.洋蔥.青花椰菜.白飯） | 蘋果 | 小叮噹蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **5** | 一 | 清粥小菜 | **菇菇蔬菜麵**  （高麗菜.肉絲.綜合菇類.麵） | 西瓜 | 餛飩湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **6** | 二 | 藍莓吐司+牛奶 | **自助餐**-  紅燒鳳梨雞.[炒油菜.白飯](https://www.youtube.com/watch?v=h7kr14NBTcw)  **黃瓜湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **7** | 三 | 肉鬆吐司+豆漿 | **什錦炒飯**  （洋蔥.玉米.青豆.蝦仁.火腿.肉絲.飯）  **榨菜脆腸湯** | 鳳梨 | 紅豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **8** | 四 | 皮蛋瘦肉粥 | **炒冬粉**  （紅蘿蔔.豬肉絲.冬粉.高麗菜.木耳)  **海帶豆芽湯** | 芭樂 | 手工甜不辣 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **9** | 五 | 可可饅頭+豆漿 | **豬柳燴飯**  豬肉.竹筍.紅蘿蔔.高麗菜.洋蔥.白飯 | 木瓜 | 巧克力麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **12** | 一 | 清粥小菜 | **麻醬麵**  絞肉.豆芽菜.韭菜.尼龍白菜 | 奇異果 | 關東煮 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **13** | 二 | 花生土司+牛奶 | **自助餐**-  肉燥滷蛋.絲瓜炒蛋.白飯  **番茄蛋花湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **14** | 三 | 沙拉蛋土司+豆漿 | **培根炒飯**（玉米.毛豆.培根.洋蔥.飯）  **羅宋湯** | 鳳梨 | 愛玉凍 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **15** | 四 | 香菇南瓜粥 | **鍋燒意麵**（肉片.火鍋料.青菜.意麵） | 芭樂 | 海苔飯團 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **16** | 五 | 小肉包+豆漿 | **菇菇燴飯**  豬肉.香菇.金針菇.杏鮑菇.紅蘿蔔.白飯 | 蘋果 | 蘋果麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **17** | 六 | 波蘿麵包+豆漿 | **油飯**  **鹹菜豬腸湯** | 木瓜 | 沙其瑪 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **19** | 一 | 清粥小菜 | **排骨麵**  （排骨.紅蘿蔔.白蘿蔔.高麗菜.拉麵） | 西瓜 | 旗魚羹 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **20** | 二 | 奶酥土司+牛奶 | **自助餐**-  三杯雞.炒小黃瓜.白飯  **蘿蔔排骨湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **21** | 三 | 鮪魚吐司+豆漿 | **雞肉炒飯**（玉米.毛豆.雞肉.洋蔥.飯）  **菜頭貢丸湯** | 鳳梨 | 綠豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **22** | 四 | 端午節 | | | | | | | |
| **23** | 五 | 彈性放假(已於6/17補課) | | | | | | | |
| **26** | 一 | 清粥小菜 | **炸醬麵**  拉麵.豆干.紅蘿蔔.青豆.絞肉  **味噌湯** | 奇異果 | 馬鈴薯濃湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **27** | 二 | 藍莓吐司+牛奶 | **自助餐**-  獅子頭燴大白菜.紅蘿蔔炒蛋[.白飯](https://www.youtube.com/watch?v=h7kr14NBTcw)  **冬瓜湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **28** | 三 | 起司吐司+豆漿 | **鹹豬肉炒飯**  （洋蔥.玉米.青豆.鹹豬肉.飯）  **榨菜肉絲湯** | 鳳梨 | 布丁 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **29** | 四 | 雞肉玉米粥 | **鐵板麵**  （紅蘿蔔.豬肉絲.麵.高麗菜.木耳)  **海帶豆芽湯** | 芭樂 | 雞塊 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **30** | 五 | 南瓜饅頭+豆漿 | **豬肉咖哩飯**  豬肉.洋蔥.紅蘿蔔.咖哩.白飯 | 木瓜 | 巧克力麵包 | 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：陳芳芳 廚師:陳淑芬**