臺南市私立上恩幼兒園112學年度 第一學期 一月份餐點表

| 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** | 一 | **元 旦 放 假** | |  |  |  |  |  |  |
| **2** | 二 | 藍莓吐司+牛奶 | 自助餐(炸魚條.燴大黃瓜.)  **金針菇蛋花湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **3** | 三 | 肉鬆吐司+豆漿 | **鹹豬肉炒飯**  （鹹豬肉.雞蛋.洋蔥.玉米.青豆.飯）  **冬瓜薑絲湯** | 火龍果 | **布丁** | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **4** | 四 | 高麗菜肉末粥 | **奶油通心麵**  **（**玉米.紅蘿蔔.青豆.洋蔥.通心麵）  **玉米濃湯** | 蘋果 | 海苔飯糰 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **5** | 五 | 三角葡萄乾鰻頭+豆漿 | **菇菇燴飯**  香菇.金針菇.杏鮑菇.豬肉.紅蘿蔔.白飯 | 橘子 | 珍珠麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **8** | 一 | 清粥小菜 | **麻將麵**  (麻將.麵.豆芽菜.滷丸子) | 蘋果 | 關東煮 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **9** | 二 | 橘子吐司+牛奶 | **自助餐**  (筍乾滷肉.炒蒜香青江菜)  **青菜豆腐湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **10** | 三 | 蛋沙拉吐司+豆漿 | **鮪魚炒飯**  (鮪魚.玉米.洋蔥.青豆.飯）  **黃豆芽排骨湯** | 火龍果 | 紅豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **11** | 四 | 雞蓉玉米粥 | **大滷麵**  (豬肉.木耳.紅蘿蔔.白菜.麵) | 芭樂 | 雞塊 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **12** | 五 | 小肉包+豆漿 | **南瓜燴飯**  (雞肉.紅蘿蔔.洋蔥.南瓜.玉米筍.飯) | 橘子 | 紅豆蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **15** | 一 | 清粥小菜 | **紅燒排骨麵**  (白蘿蔔.紅蘿蔔.軟排骨.洋蔥.細拉麵） | 蘋果 | 魚羹湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **16** | 二 | 奶酥吐司+牛奶 | **自助餐**-蠔油雞肉.黑輪炒小黃瓜.白飯  **海帶蛋花湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **17** | 三 | 起司吐司+豆漿 | **什錦火腿蛋炒飯**  (火腿.玉米.洋蔥.青豆.蛋.飯)  **味噌豆腐湯** | 水梨 | 小湯圓 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **18** | 四 | 南瓜肉末粥 | **炒粄條**(粄條.豆芽菜.韭菜.肉絲）  **排骨結頭菜湯** | 火龍果 | 手工甜不辣 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **19** | 五 | 草莓饅頭+豆漿 | **梅花肉洋蔥燴飯**  (豬肉.香菇.金針菇.杏鮑菇.紅蘿蔔.白) | 橘子 | 小叮噹麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **22** | 一 | 清粥小菜 | **水餃**  **金針蛋花湯** | 蘋果 | 神仙蛋 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **23** | 二 | 花生吐司+牛奶 | **什錦炒麵**(木耳.紅蘿蔔.肉絲.高麗菜.香菇.麵）  **海帶芽蛋花湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **24** | 三 | 鮪魚吐司+豆漿 | **培根炒飯**.(培根.玉米.洋蔥.青豆.蛋.飯)  **黃瓜魚丸湯** | 芭樂 | 綠豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **25** | 四 | 皮蛋瘦肉粥 | **鍋燒意麵**(肉片.火鍋料.白菜.意麵） | 橘子 | 肉末冬菜冬粉湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **26** | 五 | 黑糖饅頭+豆漿 | **雞肉咖哩飯**  雞肉.紅蘿蔔.洋蔥.青豆.咖哩.飯) | 火龍果 | 吉豐草莓麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **29** | 一 | 清粥小菜 | **榨菜肉絲麵**.(榨菜.肉絲.麵.魯蛋) | 蘋果 | 馬鈴薯濃湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **30** | 二 | 草莓吐司+牛奶 | **香腸炒飯**(香腸.玉米.洋蔥.青豆.蛋.飯)  **蘿蔔貢丸湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **31** | 三 | 肉鬆吐司+豆漿 | **全園圍爐** | 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：陳芳芳 廚師:陳淑芬**