臺南市私立上恩幼兒園112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** | 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) | 小番茄 | 蘋果麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **4** | 一 | 清粥小菜 | **炸醬麵**(拉麵.豆干.紅蘿蔔.毛豆)**榨菜肉湯** | 木瓜 | 玉米濃湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **5** | 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 |
| **6** | 三 | 起司吐司+豆漿 | **培根炒飯**(培根.洋蔥.青豆.雞蛋) **貢丸湯** | 芭樂 | 布丁 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **7** | 四 | 芋香肉末粥 | **鐵板麵**(玉米.紅蘿蔔.青豆.洋蔥.麵)**奶油玉米濃湯** | 美濃瓜 | 雞塊 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **8** | 五 | 三角葡萄乾饅頭+米漿 | **海鮮燴飯**(花枝.鳥蛋.竹筍.魷魚.紅蘿蔔.高麗菜) | 蘋果 | 珍珠麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **11** | 一 | 清粥小菜 | **水餃、酸辣湯**(豆腐.紅蘿蔔.木耳.金針菇.肉絲) | 木瓜 | 關東煮 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **12** | 二 | 草莓吐司+牛奶 | **自助餐**(豬肉滷筍干.炒油菜)**冬瓜湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **13** | 三 | 肉鬆吐司+豆漿 | **香腸炒飯**(香腸.玉米.洋蔥.青豆.蛋.飯)**金針排骨湯** | 芭樂 | 仙草蜜 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **14** | 四 | 雞蓉玉米粥 | **鍋燒意麵**(肉片.火鍋料.白菜.意麵) | 西瓜 | 海苔飯糰 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **15** | 五 | 草莓饅頭+豆漿 | **豬肉咖哩燴飯**(豬肉.紅蘿蔔.洋蔥.青豆.咖哩.飯) | 蘋果 | 小叮噹麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **18** | 一 | 清粥小菜 | **麻醬麵**(麵.麻醬.豆芽菜.滷蛋)**青菜豆腐湯** | 番茄 | 魚羹湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **19** | 二 | 藍莓吐司+牛奶 | **自助餐**(鳥蛋肉燥飯.炒油菜)**海帶芽金針菇湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **20** | 三 | 沙拉蛋吐司+豆漿 | **鮪魚炒飯(**洋蔥.玉米.青豆.鮪魚.飯)**紫菜蛋花湯** | 木瓜 | 紅豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **21** | 四 | 鮮魚高麗菜粥 | **漢堡**(蛋.雞排.小黃瓜絲)**翡翠羹** | 芭樂 | 手工甜不辣 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **22** | 五 | 小肉包+豆漿 | **南瓜雞肉燴飯**(雞肉.紅蘿蔔.高麗菜.洋蔥.白飯) | 蘋果 | 紅豆蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **25** | 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** | 西瓜 | 餛飩湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **26** | 二 | 奶酥吐司+牛奶 | **自助餐**(三杯雞、紅蘿蔔炒蛋)**紫菜蛋花湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **27** | 三 | 鮪魚吐司+豆漿 | **鹹豬肉炒飯**(培根.玉米.洋蔥.青豆.飯）**黃豆芽排骨湯** | 蘋果 | 檸檬愛玉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **28** | 四 | 高麗菜肉末粥 | **大滷麵**(豬肉.木耳.紅蘿蔔.白菜.麵) | 木瓜 | 脆薯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **29** | 五 | 小餐包+豆漿 | **紅燒豬肉燴飯**(豬肉.洋蔥.紅蘿蔔.高麗菜.青花椰菜) | 小番茄 | 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：陳芳芳 廚師:陳淑芬**