臺南市私立上恩幼兒園113學年度 第一學期 十月份餐點表

| 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** | 二 | 草莓吐司+牛奶 | **自助餐**-什錦滷肉.[炒空心菜.白飯](https://www.youtube.com/watch?v=h7kr14NBTcw)**黃瓜魚丸湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **2** | 三 | 肉鬆吐司+豆漿 | **夏威夷炒飯**（洋蔥.香腸.鳳梨.雞蛋.飯）  **榨菜脆腸湯** | 香瓜 | 檸檬愛玉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **3** | 四 | 雞蓉玉米粥 | **什錦炒麵**（肉絲.紅蘿蔔.木耳.高麗菜.香菇.麵）**海帶豆芽湯** | 木瓜 | 薯條 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **4** | 五 | 黑糖饅頭+豆漿 | **豬柳燴飯**（豬肉.竹筍.紅蘿蔔.高麗菜.洋蔥.白飯） | 蘋果 | 草莓麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **7** | 一 | 清粥+肉鬆+土豆麵筋 | **菇菇蔬菜麵**（香菇.金針菇.肉絲.青菜.麵） | 火龍果 | 餛飩湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **8** | 二 | 藍莓吐司+牛奶 | **自助餐**-炒蠔油雞.蒜香高麗菜.白飯**貢丸湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **9** | 三 | 起司土司+豆漿 | **培根炒飯**（玉米.毛豆.培根.洋蔥.飯）**金針肉絲湯** | 香瓜 | 紅豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **10** | 四 |  **國 慶 日 休 假 一 天** |
| **11** | 五 | 三角葡萄乾饅頭+豆漿 | **海鮮燴飯**（魷魚.蝦仁.鳥蛋.金針菇.紅蘿蔔.白飯） | 蘋果 | 海綿蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **14** | 一 | 清粥+肉鬆+土豆麵筋 | **水餃** **酸辣湯** | 火龍果 | 蘿蔔糕湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **15** | 二 | 奶酥吐司+牛奶 | **自助餐**-筍乾爌肉、炒青江菜**榨菜肉絲湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **16** | 三 | 鮪魚吐司+豆漿 | **什錦炒飯**（蝦仁.肉絲.雞蛋.洋蔥.飯）**青菜蛋花湯** | 香瓜 | 仙草凍 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **17** | 四 | 香菇高麗菜粥 | **漢堡**（雞蛋.小黃瓜.雞肉排）**翡翠羹** | 芭樂 | 手工甜不辣 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **18** | 五 | 草莓饅頭+豆漿 | **豬肉咖哩飯** （豬肉.洋蔥.紅蘿蔔.咖哩.白飯） | 蘋果 | 小叮噹蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **21** | 一 | 清粥+肉鬆+土豆麵筋 | **義大利通心粉**（絞肉.洋蔥.玉米.青豆.通心粉.） | 火龍果 | 關東煮 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **22** | 二 | 花生吐司+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 |
| **23** | 三 | 沙拉蛋吐司+豆漿 | **鹹豬肉炒飯**（洋蔥.玉米.青豆.鹹豬肉.飯） **菇菇蔬菜湯** | 香瓜 | 布丁 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **24** | 四 | 皮蛋瘦肉粥 | **鐵板麵**（紅蘿蔔.豬肉絲.麵.高麗菜.木耳)**番茄豆腐湯** | 芭樂 | 神仙蛋 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **25** | 五 | 小肉包+豆漿 | **奶油南瓜燴飯**（南瓜.雞胸肉.洋蔥.青花椰菜.白飯） | 蘋果 | 紅豆水果蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **28** | 一 | 清粥+肉鬆+土豆麵筋 |  **紅燒排骨麵**（排骨.紅蘿蔔.白蘿蔔.高麗菜.拉麵） | 火龍果 | 旗魚羹 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **29** | 二 | 草莓吐司+牛奶 | **自助餐**-炸翅腿、炒油菜**金針菇蛋花湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **30** | 三 | 肉鬆吐司+豆漿 |  **咖哩雞肉炒飯**（雞肉.洋蔥.紅蘿蔔.咖哩. 白飯） **絲瓜冬粉湯** | 香瓜 | 綠豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **31** | 四 | 吻魚蔬菜粥 | **鍋燒意麵**（肉片.火鍋料.青菜.意麵） | 芭樂 | 雞塊 | 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**