臺南市私立上恩幼兒園113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** | 三 | **元 旦 放 假** | | | | | | | | | | |
| **2** | 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** | |  | 香蕉 | | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| **3** | 五 | 黑糖饅頭+豆漿 | **南瓜奶油燴飯**（南瓜.雞胸肉.洋蔥.青花椰菜.白飯） | | 橘子 | 草莓麵包 | | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| **6** | 一 | 清粥+肉鬆+土豆麵筋 | **水餃**  **酸辣湯** | | 芭樂 | 海苔飯 | | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| **7** | 二 | 奶酥吐司+牛奶 | **自助餐**-筍乾爌肉、炒青江菜  **榨菜肉絲湯** | | 洋香瓜 | 手工甜不辣 | | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| **8** | 三 | 肉鬆吐司+豆漿 | **鮪魚炒飯**  （鮪魚.玉米.洋蔥.青豆.雞蛋.白飯）  **羅宋湯** | | 蘋果 | 小湯圓 | | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| **9** | 四 | 香菇高麗菜粥 | **大滷麵**(肉羹.香菇.木耳.紅蘿蔔.白菜.麵） |  | | | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | | ˇ |
| **10** | 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） | | 橘子 | 海綿蛋糕 | | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| **13** | 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.） | | 芭樂 | 魚羹湯 | | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| **14** | 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)  **貢丸湯** | | 洋香瓜 | 神仙蛋 | | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| **15** | 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** | | 蘋果 | 紅豆湯 | | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| **16** | 四 | 南瓜瘦肉粥 | **鐵板麵**（紅蘿蔔.豬肉絲.麵.高麗菜.木耳)  **玉米濃湯** | |  | 香蕉 | | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| **17** | 五 | 草莓饅頭+豆漿 | **豬肉咖哩飯**  （豬肉.洋蔥.紅蘿蔔.咖哩.白飯） | | 橘子 | 小叮噹蛋糕 | | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| **20** | 一 | 清粥+肉鬆+土豆麵筋 | **肉燥滷蛋蔬菜湯麵**  （絞肉.蛋.豆芽.小白菜.麵） | | 芭樂 | 關東煮 | | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| **21** | 二 | 草莓吐司+牛奶 | **什錦炒飯**（火腿.肉絲.雞蛋.洋蔥.飯）  **青菜蛋花湯** | | 洋香瓜 | 餛飩湯 | | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| **22** | 三 | 鮪魚吐司+豆漿 | **全園圍爐** | | 蘋果 | 布丁 | | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| **23** | 四 | 吻魚蔬菜粥 | **鍋燒意麵**（肉片.火鍋料.青菜.意麵） | |  | 香蕉 | | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| **24** | 五 | 小肉包+豆漿 | **漢堡**（雞蛋.小黃瓜.雞肉排）  **翡翠羹** | | 橘子 | 紅豆水果蛋糕 | | ˇ | ˇ | | ˇ | ˇ |
| **27** | 一 | 1/27~1/31過年春節放假 | | | | | | | | | | |
| **28** | 二 |
| **29** | 三 |
| **30** | 四 |
| **31** | 五 |

**★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**