臺南市私立上恩幼兒園113學年度 第二學期 三月份餐點表

| 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 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3** | 一 | 清粥+肉鬆+土豆麵筋 | **水餃****味噌湯** | 芭樂 | 海苔飯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **4** | 二 | 草莓吐司+牛奶 | **自助餐**-炒蠔油雞.炒高麗菜.白飯**大黃瓜湯** | 洋香瓜 | 手工甜不辣 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **5** | 三 | 起司吐司+豆漿 | **雞丁蛋炒飯**（雞丁.洋蔥.毛豆.雞蛋.白飯）**紫菜蛋花湯** | 蘋果 | 紅豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **6** | 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 |
| **7** | 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 | 大法國麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **10** | 一 | 清粥+肉鬆+土豆麵筋 | **菇菇蔬菜麵**（香菇.金針菇.肉絲.青菜.麵） | 芭樂 | 魚羹湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **11** | 二 | 花生吐司+牛奶 | **自助餐**-滷什錦.炒油菜.白飯**冬瓜湯** | 洋香瓜 | 神仙蛋 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **12** | 三 | 沙拉蛋吐司+豆漿 | **培根炒飯**（玉米.毛豆.培根.洋蔥.飯）**金針肉絲湯** | 蘋果 | 小湯圓 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **13** | 四 | 南瓜瘦肉粥 | **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 |
| **14** | 五 | 草莓饅頭+豆漿 | **豬柳燴飯**（豬肉.竹筍.紅蘿蔔.高麗菜.洋蔥.白飯） | 橘子 | 珍珠麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **17** | 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 | 關東煮 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **18** | 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)**貢丸湯** | 洋香瓜 | 餛飩湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **19** | 三 | 肉鬆吐司+豆漿 | **香腸炒飯**（洋蔥.玉米.青豆.香腸.飯） **菇菇蔬菜湯** | 蘋果 | 布丁 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **20** | 四 | 皮蛋瘦肉粥 | **漢堡****玉米濃湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **21** | 五 | 雙色饅頭+豆漿 | **豬肉咖哩飯** （豬肉.洋蔥.紅蘿蔔.咖哩.白飯） | 橘子 | 紅豆水果蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **24** | 一 | 清粥+肉鬆+土豆麵筋 | **麻醬麵**（絞肉.豆芽.小白菜.麵）+滷丸黃豆芽海帶湯 | 芭樂 | 馬鈴薯濃湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **25** | 二 | 奶酥吐司+牛奶 | **什錦炒飯**（火腿.肉絲.雞蛋.洋蔥.飯）**青菜蛋花湯** | 洋香瓜 | 雞塊 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **26** | 三 | 鮪魚吐司+豆漿 | **自助餐**-三杯雞.炒豆芽菜.白飯 | 蘋果 | 綠豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **27** | 四 | 雞蓉玉米粥 | **鍋燒意麵**（肉片.火鍋料.青菜.意麵） |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **28** | 五 | 小波羅麵包+豆漿 | **油飯**(肉絲.香菇.花生.糯米）**鹹菜豬腸湯** | 橘子 | 小兔包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **31** | 一 | 黑糖饅頭+豆漿 | **菇菇燴飯**豬肉.香菇.金針菇.杏鮑菇.紅蘿蔔.飯 | 芭樂 | 草莓麵包 | 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**