臺南市私立上恩幼兒園113學年度 第二學期 六月份餐點表

| 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 | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2** | 一 | 清粥+肉鬆+炒蛋 | **水餃**  **酸辣湯** | | | | 芭樂 | 海苔飯 | | ˇ | | ˇ | ˇ | | | | ˇ |
| **3** | 二 | 花生吐司+牛奶 | **自助餐**-蠔油雞.炒空心菜.白飯  **冬瓜湯** | | | | 洋香瓜 | 神仙蛋 | | ˇ | | ˇ | ˇ | | | | ˇ |
| **4** | 三 | 沙拉蛋吐司+豆漿 | **蝦仁炒飯**（玉米.毛豆.蝦仁.洋蔥.飯）  **金針肉絲湯** | | | | 蘋果 | 紅豆湯 | | ˇ | | ˇ | ˇ | | | | ˇ |
| **5** | 四 | 南瓜瘦肉粥 | **什錦炒麵**  （肉絲.蝦仁.木耳.高麗菜.香菇.麵）  **海帶豆芽湯** | | | |  | 香蕉 | | ˇ | | ˇ | ˇ | | | | ˇ |
| **6** | 五 | 牛奶饅頭+牛奶 | | **南瓜雞肉燴飯**  南瓜.雞胸肉.洋蔥.青花椰菜.白飯 | | 木瓜 | | | 草莓麵包 | ˇ | ˇ | | | ˇ | | ˇ | |
| **9** | 一 | 清粥+肉鬆+炒蛋 | | | **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 | |
| **10** | 二 | 藍莓吐司+牛奶 | | | **自助餐**-紅燒獅子頭.紅蘿蔔炒蛋.白飯  **海帶結大骨湯** | | 洋香瓜 | | 檸檬愛玉 | ˇ | | ˇ | | | ˇ | ˇ | |
| **11** | 三 | 肉鬆吐司+豆漿 | | | **豬肉炒飯**（洋蔥.豬肉.青豆.飯）  **菇菇小白菜湯** | | 蘋果 | | 布丁 | ˇ | | ˇ | | | ˇ | ˇ | |
| **12** | 四 | 皮蛋瘦肉粥 | | | **鐵板麵**（絞肉.洋蔥.玉米粒.青豆.麵條）  **紫菜蛋花湯** | |  | | 香蕉 | ˇ | | ˇ | | | ˇ | ˇ | |
| **13** | 五 | 南瓜饅頭+牛奶 | | | **豬柳燴飯**（豬肉.竹筍.紅蘿蔔.高麗菜.洋蔥.白飯） | | 木瓜 | | 珍珠麵包 | ˇ | | ˇ | | | ˇ | ˇ | |
| **16** | 一 | 清粥+肉鬆+炒蛋 | | | **麻醬麵**（絞肉.豆芽.小白菜.麵）+滷蛋  海芽黃豆芽湯 | | 芭樂 | | 馬鈴薯濃湯 | ˇ | | ˇ | | | ˇ | ˇ | |
| **17** | 二 | 奶酥吐司+牛奶 | | | **自助餐**-滷什錦（豬肉.麵輪.海帶結）.炒豆芽菜.白飯  **黃瓜魚丸湯** | | 洋香瓜 | | 雞塊 | ˇ | | ˇ | | | ˇ | ˇ | |
| **18** | 三 | 鮪魚吐司+豆漿 | | | **什錦炒飯**（肉絲.雞蛋.洋蔥.飯）  **小白菜蛋花湯** | | 蘋果 | | 綠豆湯 | ˇ | | ˇ | | | ˇ | ˇ | |
| **19** | 四 | 雞蓉玉米粥 | | | **鍋燒意麵**（肉片.九層花枝.北海翅.竹輪.小白菜.意麵） | |  | | 香蕉 | ˇ | | ˇ | | | ˇ | ˇ | |
| **20** | 五 | 雙色饅頭+牛奶 | | | **豬肉咖哩飯**  （豬肉.洋蔥.紅蘿蔔.咖哩.白飯） | | 木瓜 | | 紅豆水果蛋糕 | ˇ | | ˇ | | | ˇ | ˇ | |
| **23** | 一 | 清粥+肉鬆+炒蛋 | | | **菇菇什錦麵**（香菇.金針菇.肉絲.小白菜.麵） | 芭樂 | | | 魚羹湯 | ˇ | | ˇ | | | ˇ | ˇ | |
| **24** | 二 | 草莓吐司+牛奶 | | | **自助餐**-筍乾爌肉.炒油菜.白飯  **蘿蔔大骨湯** | 洋香瓜 | | | 小肉包 | ˇ | | ˇ | | | ˇ | ˇ | |
| **25** | 三 | 起司吐司+豆漿 | | | **咖哩雞肉炒飯**（雞肉.雞蛋.青豆.洋蔥.飯）  **豆薯肉絲湯** | 蘋果 | | | 仙草凍 | ˇ | | ˇ | | | ˇ | ˇ | |
| **26** | 四 | 吻仔魚高麗菜粥 | | | **漢堡**（雞肉排. 雞蛋.小黃瓜絲）  **翡翠羹** |  | | | 香蕉 | ˇ | | ˇ | | | ˇ | ˇ | |
| **27** | 五 | 黑糖饅頭+牛奶 | | | **海鮮燴飯**（魷魚.蝦仁.鳥蛋.金針菇.紅蘿蔔.白飯） | | 木瓜 | | 法國麵包 | ˇ | | ˇ | | | ˇ | ˇ | |
| **30** | 一 | 清粥+肉鬆+炒蛋 | | | **紅燒排骨麵-**排骨、白蘿蔔、紅蘿蔔、小白菜、洋蔥 | | 芭樂 | | 餛飩湯 | 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**