臺南市私立上恩幼兒園113學年度 第二學期 七月份餐點表

| 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 | 奶酥吐司+牛奶 | **榨菜肉絲麵**  （榨菜.豬肉絲.小白菜.滷蛋.拉麵） | 蘋果 | 神仙蛋 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **2** | 三 | 沙拉蛋吐司+豆漿 | **蝦仁炒飯**（洋蔥.玉米.青豆.蝦仁.鳳梨）  **金針花肉絲湯** | 木瓜 | 紅豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **3** | 四 | 皮蛋瘦肉粥 | **義大利通心粉**  （豬絞肉.洋蔥.玉米.青豆.通心粉.） |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **4** | 五 | 黑糖饅頭+牛奶 | **豬柳燴飯**  （豬肉.竹筍.紅蘿蔔.高麗菜.洋蔥.白飯） | 香瓜 | 草莓麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **7** | 一 | 清粥+肉鬆+炒蛋 | **榨醬麵**(麵.豬絞肉.豆干.生豆.豆芽菜.小白菜)  **黃瓜魚丸湯** | 芭樂 | 馬鈴薯  玉米濃湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **8** | 二 | 草莓吐司+牛奶 | **雞肉咖哩飯**  （雞肉.洋蔥.紅蘿蔔.咖哩.白飯） | 蘋果 | 海苔飯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **9** | 三 | 肉鬆吐司+豆漿 | **肉絲什錦炒飯**  洋蔥.玉米.青豆.豬肉絲.飯  **紫菜蛋花湯** | 木瓜 | 檸檬愛玉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **10** | 四 | 什錦高麗菜粥 | **鍋燒意麵**(豬肉片.火鍋料.小白菜.意麵) |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **11** | 五 | 牛奶饅頭+牛奶 | **菇菇燴飯**  豬肉.香菇.金針菇.杏鮑菇.紅蘿蔔.白飯 | 香瓜 | 小叮噹蛋糕 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **14** | 一 | 清粥+肉鬆+炒蛋 | **陽春湯麵**(小白菜.豬絞肉.豆芽菜.韭菜)  **海苔捲** | 芭樂 | 蘿蔔糕湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **15** | 二 | 花生吐司+豆漿 | **什錦炒麵**  （豬肉絲.蝦仁.木耳.高麗菜.香菇.麵）  **海帶豆芽湯** | 蘋果 | 雞塊 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **16** | 三 | 起司吐司+牛奶 | **鮪魚炒飯**  （鮪魚.玉米.洋蔥.青豆.雞蛋.白飯）  **番茄豆腐湯** | 木瓜 | 綠豆湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **17** | 四 | 香菇南瓜粥 | **茄汁鐵板麵**  （豬絞肉.玉米.紅蘿蔔.青豆.洋蔥.）  **奶油玉米濃湯** |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **18** | 五 | 雙色饅頭+牛奶 | **菇菇燴飯**  豬肉.香菇.金針菇.杏鮑菇.紅蘿蔔.飯 | 香瓜 | 珍珠麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **21** | 一 | 清粥+肉鬆+炒蛋 | **日式炒烏龍**（豬肉.紅蘿蔔.青豆.洋蔥.烏龍麵）  **薑絲冬瓜湯** | 芭樂 | 關東煮 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **22** | 二 | 奶酥吐司+牛奶 | **漢堡**(蛋沙拉.豬肉排.小黃瓜)  **翡翠羹湯** | 蘋果 | 餛飩湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **23** | 三 | 鮪魚吐司+豆漿 | **肉絲蛋炒飯**(豬肉絲.雞蛋.洋蔥.青豆.飯）  **金針排骨湯** | 木瓜 | 仙草凍 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **24** | 四 | 雞蓉玉米粥 | **大滷麵**(豬肉.木耳.紅蘿蔔.白菜.麵） |  | 香蕉 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **25** | 五 | 草莓饅頭+牛奶 | **自助餐**-蠔油雞.炒空心菜.白飯  **冬瓜湯** | 香瓜 | 蘋果麵包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **28** | 一 | 清粥+肉鬆+炒蛋 | **紅燒排骨麵**  （豬排骨.紅蘿蔔.白蘿蔔.小白菜.拉麵） | 芭樂 | 魚羹湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **39** | 二 | 草莓吐司+牛奶 | **豬肉炒飯**(豬肉.玉米.洋蔥.青豆.飯）  **小白菜豆腐湯** | 蘋果 | 小肉包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **30** | 三 | 肉鬆吐司+豆漿 | **水餃.紫菜蛋花湯**(高麗菜.豬絞肉) | 木瓜 | 布丁 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **31** | 四 | 吻魚高麗菜粥 | **陽春乾麵**  紅蘿蔔.豬肉絲.小白菜.豆乾丁.陽春麵  **豆薯蛋花湯** |  | 香蕉 | 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**