臺南市私立上恩幼兒園114學年度 第一學期 九月份餐點表

| 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** | 一 | 芋頭香菇粥 | **菇菇什錦麵**（香菇.金針菇.肉絲.小白菜.麵） | 芭樂 | 海苔飯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **2** | 二 | 麥片牛奶 | **自助餐**-(蠔油雞.炒空心菜.雜糧飯)**冬瓜湯** | 洋香瓜 | 神仙蛋 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **3** | 三 | 蛋沙拉吐司+豆漿 | **蝦仁拌飯**（玉米.毛豆.蝦仁.洋蔥.飯）**金針肉絲湯** | 蘋果 | 綠豆地瓜湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **4** | 四 | 南瓜瘦肉粥 | **什錦蝦仁拌麵**（肉絲.蝦仁.木耳.高麗菜.香菇.麵）**海帶豆芽湯** | 香蕉 | 優格 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **5** | 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 | 米香 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **8** | 一 | 玉米瘦肉粥 | **義大利通心粉**（絞肉.洋蔥.玉米.青豆.通心粉.） | 芭樂 | 海苔馬鈴薯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **9** | 二 | 全麥吐司+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 |
| **10** | 三 | 起司吐司+豆漿 | **豬肉洋蔥拌飯**（洋蔥.豬肉.玉米.青豆.飯） **菇菇小白菜湯** | 蘋果 | 紅豆紫米湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **11** | 四 | 竹筍瘦肉粥 | **鐵板麵**（絞肉.洋蔥.玉米.青豆.麵條）**紫菜蛋花湯** | 香蕉 | 優格 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **12** | 五 | 南瓜饅頭+牛奶 | **豬柳竹筍淋飯**（豬肉.竹筍.紅蘿蔔.高麗菜.洋蔥.白飯） | 木瓜 | 米香 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **15** | 一 | 鯛魚粥 | **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 |
| **16** | 二 | 麥片牛奶 | **自助餐**-滷什錦（豬肉.麵輪.海帶結）. 炒豆芽菜.白飯**黃瓜湯** | 洋香瓜 | 茶葉蛋 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **17** | 三 | 蛋沙拉吐司+豆漿 | **什錦肉絲拌飯**（肉絲.雞蛋.洋蔥.飯）**小白菜蛋花湯** | 蘋果 | 紅棗木耳湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **18** | 四 | 雞蓉玉米粥 | **鍋燒意麵**（肉片.小鳥蛋.紅蘿蔔.洋蔥.小白菜.意麵） | 香蕉 | 優格 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **19** | 五 | 雙色饅頭+牛奶 | **豬肉咖哩飯**（豬肉.洋蔥.紅蘿蔔.馬鈴薯.咖哩.白飯） | 木瓜 | 米香 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **22** | 一 | 南瓜高麗菜肉絲粥 | **水餃****酸辣湯** | 芭樂 | 小肉包 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **23** | 二 | 全麥吐司+牛奶 | **自助餐**-筍乾爌肉.炒油菜.白飯**蘿蔔大骨湯** | 洋香瓜 | 仙草凍 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **24** | 三 | 起司吐司+豆漿 | **咖哩雞肉拌飯**（雞肉.雞蛋.青豆.洋蔥.飯）**豆薯肉絲湯** | 蘋果 | 綠豆芋頭湯 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **25** | 四 | 芋頭吻仔魚高麗菜粥 | **漢堡**（雞肉排.雞蛋.小黃瓜絲）**翡翠羹** | 香蕉 | 優格 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **26** | 五 | 黑糖饅頭+牛奶 | **海鮮燴飯**（魷魚.蝦仁.鳥蛋.金針菇.紅蘿蔔.雜糧飯） | 木瓜 | 米香 | ˇ | ˇ | ˇ | ˇ |
| **29** | 一 |  教 師 節 補 假 一 天 |
| **30** | 二 | 全麥吐司+牛奶 | **自助餐**-(肉燥滷鳥蛋.青江菜.白飯)**海帶芽蛋花湯** | 洋香瓜 | 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**