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**