**110(上)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園Month：11月**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **星期** | **早餐** | | **午餐** | | | **水果** | **下午點心** | | | **全穀根莖類** | **豆魚肉蛋類** | **蔬菜類** | **水果類** |
|  |  | **主食** | **食材** | **主食** | **食材** | |  | **主食** | **食材** | |  |  |  |  |
| **1** | 一 | 菜包(麵粉).豆漿 | 高麗菜.紅蘿蔔.雞蛋.黃豆 | 日式味噌拉麵(拉麵) | 雞蛋.青江菜.豬肉片.高麗菜 | | 梨子 | 水餃  (麵粉) | 高麗菜.豬絞肉 | | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **2** | 二 | 蘿蔔糕湯(蘿蔔糕) | 雞蛋.青江菜 | 海陸燴飯  (白飯) | 高麗菜.黑木耳.红蘿蔔.豬肉絲.蝦仁.虱目魚柳.鳳梨苦瓜雞湯(鳳梨.苦瓜.雞肉) | | 蘋果 | 燕麥紅豆湯(燕麥.紅豆) | 燕麥.紅豆.黑糖 | | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **3** | 三 | 高麗菜豬肉粥(白飯) | 高麗菜.豬肉絞肉.紅蘿蔔 | 什錦炒意麵(意麵) | 地瓜葉.雞蛋.豬肉絲.紅蘿蔔.黑木耳.玉米蛋花湯(雞蛋.高麗菜.玉米) | | 火龍果 | 小波蘿(波羅麵包)、決明子茶 | 決明子 | | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **4** | 四 | 葡萄麵包(麵包)、牛奶 | 葡萄乾.奶粉 | 合菜(白飯) | 滷白菜.金瓜滑蛋(南瓜.雞蛋).炒花椰菜、海帶芽豆腐湯(海帶芽.豆腐) | | 香蕉 | 青菜雲吞湯(麵粉) | 豬絞肉.青江菜 | | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **5** | 五 | 滑蛋吻仔魚蔬菜粥(白飯) | 雞蛋.吻仔魚.高麗菜 | 水餃  (麵粉) | 水餃(高麗菜.豬肉).洋蔥番茄排骨湯(洋蔥.牛番茄.排骨) | | 柳丁 | 芋頭西米露(芋頭) | 芋頭.西米露 | | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **6** | 六 |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |
| **7** | 日 |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |
| **8** | 一 | 草莓吐司(吐司)、牛奶 | 草莓醬.奶粉 | 洋蔥豬柳飯(白飯) | 洋蔥.豬肉絲.青江菜.炒蛋.毛豆.番茄豆腐湯(豆腐.牛番茄) | | 蘋果 | 小籠包(麵粉)、決明子茶 | 豬絞肉.決明子 | | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **9** | 二 | 肉燥米苔目(米苔目) | 韭菜.豬絞肉.洋蔥.青蔥 | 茄汁義大利麵(義大利麵) | 豬絞肉.牛番茄.豆腐.花椰菜.洋蔥.玉米排骨湯(玉米.排骨) | | 香蕉 | 藥膳蔬菜麵線(麵線) | 藥膳包.排骨.青江菜 | | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **10** | 三 | 蔬菜蛋餅(麵粉)、決明子茶 | 高麗菜絲.雞蛋.決明子 | 合菜(白飯) | 炒菠菜.滷肉(豬肉三層肉).毛豆仁.菇菇雞湯(香菇.金針菇.雞肉) | | 芭樂 | 茶葉蛋.決明子茶 | 茶葉包.雞蛋.決明子 | | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **11** | 四 | 雞汁蔬菜粿條(粿條) | 雞蛋.豆芽菜.紅蘿蔔.雞肉絲.韭菜 | 鮮蔬咖哩麵飯(白飯) | 大白菜.紅蘿蔔.黑木耳.花椰菜.馬鈴薯.咖哩.竹筍排骨湯(竹筍.排骨) | | 梨子 | 鳳梨愛玉 | 鳳梨塊.愛玉.檸檬汁 | | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **12** | 五 | 小餐包  (麵包)、牛奶 | 奶粉 | 米糕(糯米) | 豬肉、雞蛋、小黃瓜、四神湯(薏仁.排骨) | | 火龍果 | 高麗菜玉米蛋粥(白飯) | 高麗菜.玉米.雞蛋.紅蘿蔔絲 | | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **13** | 六 |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |
| **14** | 日 |  |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |
| **日期** | **星期** | **早餐** | | **午餐** | | | **水果** | **下午點心** | | | **全穀根莖類** | **豆魚肉蛋類** | **蔬菜類** | **水果類** |
|  |  | **主食** | **食材** | **主食** | | **食材** |  | **主食** | | **食材** |  |  |  |  |
| **15** | 一 | 蘿蔔糕湯(蘿蔔糕) | 豆芽菜.雞蛋 | 蔬菜肉絲蛋炒飯(白飯) | | 豬肉絲.雞蛋.毛豆.高麗菜.玉米.薑絲海帶湯(薑絲.海帶) | 香蕉 | 銀絲卷.豆漿(麵粉) | | 銀絲卷.黃豆 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **16** | 二 | 餛飩湯(麵粉) | 餛飩(豬肉).小白菜 | 合菜(白飯) | | 白飯.爌肉(豬肉三層肉)、油豆腐、高麗菜、豆腐鮮魚湯(豆腐.虱目魚魚肉) | 柳丁 | 黑糖仙草蜜(仙草) | | 黑糖.仙草 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **17** | 三 | 鍋燒雞絲麵(雞絲麵) | 雞蛋.高麗菜.紅蘿蔔.豬肉片 | 鮪魚蛋炒飯(白飯) | | 馬鈴薯.红蘿蔔.玉米.豬肉絲.鮪魚.紫菜蛋花湯(紫菜.雞蛋) | 蘋果 | 草莓吐司(吐司)、決明子茶 | | 草莓醬.決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **18** | 四 | 饅頭夾蛋(饅頭)、豆漿 | 雞蛋.黃豆 | 蕃薯粥(白飯) | | 蕃薯.蔥蛋(蔥.雞蛋).炒菠菜.高麗菜紅蘿蔔 | 香蕉 | 南瓜玉米濃湯(南瓜) | | 南瓜.玉米.紅蘿蔔 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **19** | 五 | 菠菜滑蛋雞肉粥(白飯) | 白飯.菠菜.雞蛋.雞肉絲 | 當歸排骨麵線(麵線) | | 排骨.薑絲.雞蛋.青江菜.當歸料理包 | 芭樂 | 港式蘿蔔糕(蘿蔔糕) | | 蘿蔔糕 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **20** | 六 |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **21** | 日 |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **22** | 一 | 黑糖饅頭(饅頭)、 牛奶 | 奶粉 | 水餃(麵粉) | | 高麗菜.豬絞肉.酸辣湯(木耳、红蘿蔔、肉絲、豆腐雞蛋、金針菇、筍絲) | 香蕉 | 茶葉蛋 | | 雞蛋.茶葉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **23** | 二 | 肉絲鮮湯麵  (油麵) | 豬肉絲.雞蛋.菠菜 | 合菜(白飯) | | 五香滷肉(豬肉絞肉.紅蘿蔔.雞蛋.海帶).炒菠菜.大黃瓜排骨湯(大黃瓜.排骨) | 蘋果 | 紅豆糯米粥(糯米) | | 紅豆.黑糖 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **24** | 三 | 玉米蔬菜瘦肉粥(白飯) | 玉米.豬絞肉.高麗菜.白飯 | 胚芽米飯 | | 胚芽米飯.花椰菜.玉米炒蛋(玉米.雞蛋).金針排骨湯(金針.排骨) | 芭樂 | 肉包(麵粉)、牛奶 | | 肉包(豬肉).奶粉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **25** | 四 | 芋泥包.豆漿 | 芋泥包.黃豆 | 蘑菇鐵板麵(白麵條) | | 豬絞肉.高麗菜.蘑菇.紅蘿蔔.南瓜玉米濃湯(南瓜.玉米) | 火龍果 | 水餃(麵粉) | | 高麗菜.豬絞肉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **26** | 五 | 油豆腐冬粉湯(冬 粉) | 油豆腐.菠菜 | 肉絲蛋炒飯(白飯) | | 豬肉絲.紅蘿蔔.高麗菜.玉米粒.洋蔥絲瓜蛤蠣湯(洋蔥.絲瓜.蛤蠣) | 香蕉 | 草莓吐司(吐司).牛奶 | | 草莓醬.奶粉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **27** | 六 |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **28** | 日 |  |  |  | |  |  |  | |  |  |  |  |  |
| **日期** | **星期** | **早餐** | | **午餐** | | | **水果** | **下午點心** | | | **全穀根莖類** | **豆魚肉蛋類** | **蔬菜類** | **水果類** |
|  |  | **主食** | **食材** | **主食** | | **食材** |  | **主食** | | **食材** |  |  |  |  |
| **29** | 一 | 雞肉玉米粥(白飯) | 雞肉絲.玉米.雞蛋.菠菜 | 番茄義大利肉醬麵(義大利麵) | | 牛番茄.豬肉絞肉.馬鈴薯.竹筍排骨湯(竹筍.排骨) | 蘋果 | 杯子蛋糕.紅棗茶 | | 蛋糕.紅棗 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **30** | 二 | 蛋花青菜雞絲麵(雞絲麵) | 青江菜.雞蛋.玉米 | 雞肉咖哩飯(白飯) | | 雞肉絲.花椰菜.咖哩.蘆筍蛤蠣湯(蘆筍.蛤蠣) | 木瓜 | 奶皇包.決明子茶 | | 奶皇包.決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |

PS.餐點計畫表會依照市場採購情況略做更動/本園使用台灣豬肉