**110(上)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園Month：12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** | 三 | 紫菜蛋花粥(白飯) | 紫菜.高麗菜.紅蘿蔔.雞蛋 | 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) | 橘子 | 銀絲卷(麵粉) | 紅棗枸杞茶(紅棗.枸杞) | ● | ● | ● | ● |
| **2** | 四 | 南瓜粥(白飯) | 南瓜.雞蛋.高麗菜 | 合菜(白飯) | 蕃茄炒蛋(牛蕃茄.雞蛋).蜜汁肉片(豬肉片.醬油.白糖).炒青江菜.玉米蘿蔔排骨湯(玉米.紅蘿蔔.白蘿蔔.排骨) | 蘋果 | 水餃(麵粉) | 豬肉.高麗菜 | ● | ● | ● | ● |
| **3** | 五 | 奶皇包.(麵粉)豆漿(黃豆) | 黃豆 | 合菜(白飯) | 蒜泥白肉(蒜泥.豬肉片).雙色花椰菜.蒸蛋(香菇.雞肉丁.雞蛋).蔬菜蛋花湯(大白菜.雞蛋.青蔥) | 木瓜 | 肉包(麵粉) | 豬絞肉.決明子茶 | ● | ● | ● | ● |
| **六.日(12/4.12/5)** |
| **6** | 一 | 珍珠麵包.牛奶 | 奶粉 | 合菜(白飯) | 杏包菇雞丁.蔥燒肉末豆腐.高麗菜紅蘿蔔.竹筍排骨湯(竹筍.排骨) | 香蕉 | 菜包(高麗菜) | 決明子茶 | ● | ● | ● | ● |
| **7** | 二 | 雞蓉玉米粥(白飯) | 玉米.雞蛋.高麗菜.豬絞肉 | 合菜(白飯) | 香菇肉燥鴿子蛋(香菇.豬絞肉.鴿子蛋).蘿蔔燉肉(白蘿蔔.三層肉).小白菜(黑木耳.紅蘿蔔). 紫菜蛋花湯(紫菜.雞蛋) | 木瓜 | 水煮蛋(雞蛋) | 南瓜蔬菜濃湯(南瓜.青江菜) | ● | ● | ● | ● |
| **8** | 三 | 草莓吐司(麵粉).牛奶 | 草莓醬.吐司.奶粉 | 藥膳排骨麵線(麵線) | 藥膳包.排骨.青江菜.紅棗.枸杞 | 橘子 | 高麗菜瘦肉粥(白飯) | 高麗菜.玉米.雞蛋.豬絞肉 | ● | ● | ● | ● |
| **9** | 四 | 香菇鮮肉包(麵粉) | 香菇.豬絞肉 | 合菜(白飯) | 香菇冬瓜肉末(香菇.冬瓜.豬絞肉).清燙萵苣.蕃茄炒蛋(牛蕃茄.雞蛋).虱目魚皮湯 | 蘋果 | 蒸地瓜 | 番薯 | ● | ● | ● | ● |
| **10** | 五 | 蔬菜蛋花麵線(麵線) | 青江菜.雞蛋.紅蘿蔔.高麗菜 | 合菜(白飯) | 胡瓜炒蝦米(胡瓜.蝦米.蒜片).玉米炒蛋(玉米.雞蛋).冬瓜蒸肉(冬瓜.豬絞肉).清炒A菜.鳳梨苦瓜雞湯(鳳梨.苦瓜.雞肉塊) | 柳丁 | 蓮子湯 | 蓮子.白糖 | ● | ● | ● | ● |
| **六.日(12/11.12/12)** |
| **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** |  |  |  |  |
| **13** | 一 | 肉片粄條(粄條) | 豬肉片.青江菜.雞蛋.青蔥 | 合菜(白飯) | 奶油洋蔥炒蛋(奶油.洋蔥.雞蛋). 冬瓜肉燥(冬瓜.豬絞肉).地瓜葉.翡翠魩魚湯(翡翠.豆腐) | 芭樂 | 芋頭西米露 | 芋頭.西米露 | ● | ● | ● | ● |
| **14** | 二 | 小餐包(麵包)、牛奶 | 奶粉 | 蕃茄義大利肉醬麵(義大利麵) | 牛蕃茄.豬絞肉.青豆.紅蘿蔔.花椰菜.洋蔥.玉米蛋花湯(玉米.雞蛋) | 蘋果 | 肉包(麵粉)、牛奶 | 肉包(豬肉).奶粉 | ● | ● | ● | ● |
| **15** | 三 | 餛飩湯(麵粉) | 餛飩(豬肉).小白菜 | 蕃薯粥(白飯) | 蕃薯.蔥蛋(蔥.雞蛋).炒菠菜.高麗菜紅蘿蔔. 五香滷肉(豬肉絞肉.紅蘿蔔.雞蛋.海帶)  | 橘子 | 鳳梨愛玉 | 鳳梨塊.愛玉.檸檬汁 | ● | ● | ● | ● |
| **16** | 四 | 芋泥包.豆漿 | 芋泥包.黃豆 | 肉絲蛋炒飯(白飯) | 豬肉絲.紅蘿蔔.高麗菜.玉米粒.白蘿蔔排骨湯(白蘿蔔.排骨) | 香蕉 | 水餃(麵粉) | 高麗菜.豬絞肉 | ● | ● | ● | ● |
| **17** | 五 | 雞肉玉米粥(白飯) | 雞肉絲.玉米.雞蛋.菠菜 | 合菜(白飯) | 魯肉(豬肉三層肉).豆腐.炒油菜. 蕃茄菠菜肉絲湯(牛蕃茄.菠菜.豬肉絲) | 柳丁 | 杯子蛋糕.紅棗茶 | 蛋糕.紅棗 | ● | ● | ● | ● |
| **六日(12/18.12/19)** |
| **20** | 一 | 蔬菜冬粉(冬粉) | 青江菜.雞蛋.高麗菜 | 咖哩飯(白飯) | 雞肉.咖哩飯.馬鈴薯.花椰菜. 味噌湯(紫菜.豆腐) | 香蕉 | 蘿蔔香菇雞肉粥(白飯) | 白蘿蔔.紅蘿蔔.雞肉.香菇 | ● | ● | ● | ● |
| **21** | 二 | 蔥花饅頭(饅頭).豆漿 | 黃豆 | 當歸排骨麵線(麵線) | 排骨.薑絲.雞蛋.青江菜.當歸料理包 | 芭樂 | 湯圓 | (黑糖.紅白湯圓) | ● | ● | ● | ● |
| **22** | 三 | 香菇肉燥湯麵(油麵) | 香菇.豬絞肉.滷蛋(雞蛋).青江菜 | 合菜(紫米飯) | 糖醋豆腐(醬油.白糖.醋).薑香空心菜(薑.空心菜).九層塔炒玉米蛋(九層塔.玉米.雞蛋).紫菜蛋花湯(紫菜.雞蛋) | 木瓜 | 鍋貼 | 豬絞肉.高麗菜 | ● | ● | ● | ● |
| **23** | 四 | 黑糖饅頭(麵粉).牛奶 | 奶粉 | 日式味噌拉麵(拉麵) | 雞蛋.花椰菜.洋蔥.豬肉絲.味噌 | 柳丁 | 煎港式蘿蔔糕.決明子茶 | 蘿蔔糕.決明子 | ● | ● | ● | ● |
| **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** |  |  |  |  |
| **24** | 五 | 粉漿蛋餅(玉米.雞蛋.青蔥) | 決明子茶 | 合菜(白飯) | 香菇瓜仔肉(香菇.瓜仔.絞肉).蒸蛋(香菇.雞蛋.雞肉丁.玉米).蒜香菠菜.玉米蘿蔔湯 | 蘋果 | 蔥抓餅 | 雞蛋 | ● | ● | ● | ● |
| **六日(12/25.12/26)** |
| **27** | 一 | 絲瓜排骨粥(白飯) | 絲瓜.排骨 | 合菜(白飯+番薯塊) | 滷雞腿.高麗菜紅蘿蔔.蒲瓜炒蛋.冬瓜湯 | 木瓜 | 蕃薯綠豆甜湯(蕃薯.綠豆) | 蕃薯.綠豆.黑糖 | ● | ● | ● | ● |
| **28** | 二 | 銀絲卷(麵粉).豆漿 | 黃豆 | 米糕(糯米) | 豬肉、雞蛋、小黃瓜、炒高麗菜紅蘿蔔.四神湯(薏仁.排骨) | 香蕉 | 香菇鹹粥(白飯) | 豬絞肉.香菜.香菇.白蘿蔔.紅蘿蔔.筍絲. | ● | ● | ● | ● |
| **29** | 三 | 蘿蔔糕 | 決明子 | 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) | 橘子 | 草莓吐司(吐司). 決明子茶 | 草莓醬.決明子 | ● | ● | ● | ● |
| **30** | 四 | 肉燥麵線(麵線) | 豬絞肉.青江菜 | 合菜-蕃薯粥(白飯)  | 蕃薯.奶油洋蔥炒蛋(奶油.洋蔥.雞蛋).炒菠菜.高麗菜紅蘿蔔 | 蘋果 | 青菜雲吞湯(麵粉) | 豬絞肉.青江菜 | ● | ● | ● | ● |
| **31** | 五 | 粉漿蛋餅(玉米.雞蛋.青蔥) | 決明子茶 | 合菜(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 | 洋芋蛋吐司(吐司) | 馬鈴薯.沙拉醬.玉米.雞蛋 | ● | ● | ● | ● |

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