**110(上)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園Month：111.01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** | |  |  |  |  |
| **六.日(1/1.1/2)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **3** | 一 | 手工蛋餅.明子茶 | 麵粉.雞蛋.決明子 | 合菜(五穀米) | 玉米炒蛋(玉米.雞蛋).  塔香虱目魚柳(九層塔.虱目魚柳)炒A菜.蔬菜湯(小白菜.雞蛋) | | 香蕉 | 肉包.枸杞茶 | | 豬絞肉.枸杞 | ● | ● | ● | ● |
| **4** | 二 | 翡翠豆腐羹 | 青豆.香菇絲.紅蘿蔔絲.豆腐 | 麻油雞麵線(白麵線) | 麻油.雞肉塊.高麗菜 | | 芭樂 | 蕃茄滑蛋麵(白麵條) | | 牛蕃茄.雞蛋.青江菜 | ● | ● | ● | ● |
| **5** | 三 | 小餐包+豆漿 | 麵包.黃豆 | 咖哩飯(白飯) | 馬鈴薯.紅蘿蔔.雞肉塊.咖哩.青江菜.竹筍排骨湯(竹筍.排骨) | | 楊桃 | 水煮蛋(雞蛋) | | 南瓜蔬菜濃湯(南瓜.青江菜) | ● | ● | ● | ● |
| **6** | 四 | 高麗菜豬肉粥(白飯) | 高麗菜.豬絞肉.紅蘿蔔 | 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).刺瓜湯(刺瓜) | | 蘋果 | 奶酥吐司(吐司) | | 奶酥醬 | ● | ● | ● | ● |
| **7** | 五 | 蔥抓餅.枸杞茶 | 餅皮.青蔥.枸杞 | 陽春麵(黃麵) | 大白菜.黑木耳.紅蘿蔔絲.肉燥(豬絞肉).高麗菜.雞蛋.青蔥 | | 木瓜 | 玉米瘦肉粥(白飯) | | 玉米.豬絞肉.雞蛋 | ● | ● | ● | ● |
| **六.日(1/8.1/9)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **10** | 一 | 草莓吐司(吐司) | 草莓醬 | 番茄蛋炒飯(白飯) | 牛蕃茄.蕃茄醬.雞肉絲.玉米.花椰菜.芥菜雞肉湯(芥菜.雞肉塊) | | 柳丁 | 水餃(麵皮) | | 豬絞肉.高麗菜 | ● | ● | ● | ● |
| **11** | 二 | 蔬菜麵線(麵線) | 青江菜.紅蘿蔔.雞蛋 | 蕃薯粥(白飯) | 蕃薯.蔥蛋(蔥.雞蛋).炒菠菜.高麗菜紅蘿蔔.香煎鯛魚片(鯛魚片) | | 香蕉 | 青菜雲吞湯(麵粉) | | 豬絞肉.青江菜 | ● | ● | ● | ● |
| **12** | 三 | 蘿蔔糕 | 蘿蔔糕 | 油蔥肉燥拌麵 |  | | 木瓜 | 香菇鹹粥  (白飯) | | 豬絞肉.香菜.香菇.白蘿蔔.紅蘿蔔.筍絲. | ● | ● | ● | ● |
| **13** | 四 | 蔥花饅頭 | 饅頭 | 合菜(白飯) | 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). 味噌湯(紫菜.豆腐) | | 芭樂 | 銀絲卷 | | 銀絲卷.枸杞茶 | ● | ● | ● | ● |
| **14** | 五 | 魩仔魚粥(白飯) | 魩仔魚.高麗菜 | 南瓜肉絲粥(白飯) | 南瓜.豬肉絲.香菇.芹菜.青蔥.南瓜.花椰菜 | | 蘋果 | 肉燥湯麵(白麵條) | | 豬絞肉.韭菜 | ● | ● | ● | ● |
| **六.日(1/15.1/16)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **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** |  |  |  |  |
| **17** | 一 | 椰子吐司(吐司) | 椰子醬 | 當歸排骨麵線(白麵線) | | 排骨.高麗菜.米血.滷包 | 芭樂 | 小籠包.枸杞茶 | | 麵皮.豬絞肉 | ● | ● | ● | ● |
| **18** | 二 | 餛飩湯 | 豬絞肉.麵粉 | 竹筍香菇蛋炒飯(白飯) | | 竹筍.香菇.雞蛋.雞肉絲炒高麗菜.冬瓜雞肉湯(冬瓜.雞肉) | 蘋果 | 擔仔麵(白麵條 | | 肉燥.豆芽菜.雞蛋 | ● | ● | ● | ● |
| **19** | 三 | 南瓜粥(白飯 | 南瓜.雞蛋.高麗菜 | 合菜(白飯) | | 滷雞腿.炒青江菜.番茄炒蛋(牛蕃茄.雞蛋).豆腐湯(小白菜.豆腐) | 香蕉 | 檸檬愛玉 | | 檸檬.愛玉 | ● | ● | ● | ● |
| **20** | 四 | 小餐包.牛奶 | 麵包.奶粉 | 芋頭粥(白飯) | | 絲瓜.筍子.芋頭.高麗菜.香菇.雞蛋 | 楊桃 | 鍋貼 | | 豬絞肉.高麗菜 | ● | ● | ● | ● |
| **21** | 五 | 蔬菜蛋花麵線(麵線) | 青江菜.雞蛋.紅蘿蔔.高麗菜 | 蒜香奶油蛤蠣義大利麵(義大利麵) | | 蒜香.奶油.蛤蠣.花椰菜.紅蘿蔔.雞肉絲.香菇雞湯(香菇.雞肉塊) | 柳丁 | 芋泥包.豆漿 | | 芋泥包.黃豆 | ● | ● | ● | ● |
| **22** | 六 | 雜糧饅頭.牛奶 | 饅頭.奶粉 | 雞絲蔥油拌飯(白飯) | | 雞胸肉.蔥油.高麗菜.餛飩湯(餛飩.青蔥) | 蘋果 | 涼麵(黃麵) | | 小黃瓜.紅蘿蔔絲.麻醬 | ● | ● | ● | ● |
| **日(1/23)** | | | | | | | | | | | | | | |
| **24** | 一 | 蔬菜雞絲麵(雞絲麵) | 菠菜.紅蘿蔔.雞蛋 | 香菇肉絲竹筍粥(白飯) | | 豬肉絲.香菇.竹筍.芹菜.白菜蛋花湯(小白菜.雞蛋.玉米) | 芭樂 | 粄條湯(粄條 | | 豆芽菜.韭菜.紅蘿蔔.洋蔥 | ● | ● | ● | ● |
| **25** | 二 | 手工蛋餅.枸杞茶 | 麵粉.青蔥.雞蛋.玉米.枸杞 | 油飯(糯米) | | 麻油.香菇.青豆仁.滷蛋(雞蛋).豬肉絲.瓠瓜湯(瓠瓜) | 香蕉 | 鮪魚蔬菜麵(白麵條) | | 鮪魚.青江菜. | ● | ● | ● | ● |
| **26** | 三 | 銀絲卷.豆漿 | 銀絲卷.黃豆 | 水餃(水餃皮) | | 豬絞肉.高麗菜.酸辣湯(豆腐.紅蘿蔔絲.黑木耳.) | 木瓜 | 蒸地瓜 | | 蕃薯 | ● | ● | ● | ● |
| **27** | 四 | 雞汁粿條(粿條) | 雞蛋.豆芽菜.紅蘿蔔.豬肉絲.韭菜 | 合菜-  五穀飯(五穀飯) | | 糖醋鳳梨青椒.炒菠菜.洋蔥炒蛋.玉米湯 | 楊桃 | 芋頭西米露 | | 芋頭.西米露 | ● | ● | ● | ● |
| **28** | 五 | 香菇雞肉粥(白飯) | 香菇.雞肉丁.雞蛋.青江菜 | 合菜(白飯) | | 冬瓜滷肉(豬絞肉.冬瓜). 杏包菇雞丁.清炒A菜.鳳梨苦瓜雞湯(鳳梨.苦瓜.雞肉塊) | 柳丁 | 杯子蛋糕(蛋糕).牛奶 | | 奶粉 | ● | ● | ● | ● |
| **六.日(1/29.1/30.)1/31~2/6年假** | | | | | | | | | | | | | | |

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