**110(上)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園Month：111.04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** | 五 | 高麗菜  蛋粥  (白飯) | 高麗菜.雞蛋.玉米 | 什錦烏龍炒麵(烏龍麵) | 豬肉絲.高麗菜.紅蘿蔔絲.洋蔥.枸杞雞湯(枸杞.雞肉) | | 蘋果 | 蔥抓餅 | 雞蛋 | | ● | | ● | ● | ● |
| **六.日.一.二 兒童節連假(4/2.4/3.4/4.4/5)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **6** | 三 | 奶油餐包(麵包)、牛奶 | 奶粉 | 什錦燴飯  (白飯) | 紅蘿蔔.馬鈴薯.雞肉絲.蝦仁.白菜.蛤蠣.蔥.洋蔥絲.菇菇雞湯(香菇.金針菇.雞肉) | | 橘子 | 肉燥米粉湯(米粉) | | 豬肉絞肉.高麗菜.紅蘿蔔絲 | ● | ● | | ● | ● |
| **7** | 四 | 菠菜滑蛋雞肉粥  (白飯) | 菠菜.雞蛋.雞肉絲.玉米 | 蕃茄義大利肉醬麵(義大利麵) | 牛蕃茄.豬絞肉.青豆.紅蘿蔔. 洋蔥.青江菜.竹筍排骨湯(竹筍.排骨) | | 蘋果 | 鮪魚吐司(吐司).決明子茶 | | 鮪魚.決明子 | ● | ● | | ● | ● |
| **8** | 五 | 絲瓜蛤蠣麵線(麵線) | 絲瓜.蛤蠣.雞蛋 | 海陸燴飯  (白飯) | 高麗菜.黑木耳.红蘿蔔.豬肉絲.旗魚片.紫菜蛋花湯(紫菜.雞蛋) | | 芭樂 | 蕃薯綠豆甜湯(蕃薯.綠豆) | | 蕃薯.綠豆.黑糖 | ● | ● | | ● | ● |
| **六.日(4/9.4/10)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **11** | 一 | 蘿蔔糕湯(蘿蔔糕) | 豆芽菜.雞蛋 | 咖哩飯 | 雞胸肉.馬鈴薯.紅蘿蔔.洋蔥.青江菜.玉米雞蛋湯(玉米.雞蛋) | | 蘋果 | 銀絲卷.豆漿(麵粉) | | 銀絲卷.黃豆 | ● | ● | | ● | ● |
| **12** | 二 | 饅頭夾蛋(饅頭)、豆漿 | 雞蛋.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) | | 番茄 | 南瓜玉米濃湯(南瓜) | | 南瓜.玉米.紅蘿蔔 | ● | ● | | ● | ● |
| **13** | 三 | 芋泥包.豆漿 | 芋泥包.黃豆 | 蕃薯粥(白飯) | 蕃薯.蔥蛋(蔥.雞蛋).炒菠菜.高麗菜紅蘿蔔 | | 芭樂 | 水餃(麵粉) | | 高麗菜.豬絞肉 | ● | ● | | ● | ● |
| **14** | 四 | 肉絲鮮湯麵(油麵) | 豬肉絲.雞蛋.青江菜 | 當歸排骨麵線(麵線) | 排骨.薑絲.雞蛋.青江菜.當歸料理包 | | 蘋果 | 南瓜粥(白飯) | | 南瓜.雞肉絲.香菇.高麗菜 | ● | ● | | ● | ● |
| **15** | 五 | 蔥花饅頭(饅頭).豆漿 | 黃豆 | 合菜(白飯) | 五香滷肉(豬肉絞肉.紅蘿蔔.雞蛋.海帶).炒菠菜.蘿蔔排骨湯(白蘿蔔.排骨) | | 芭樂 | 蔥油餅.決明子茶 | | 蔥油餅.決明子 | ● | ● | | ● | ● |
| **六.日(4/16.4/17)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **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** |  |  | |  |  |
| **18** | 一 | 珍珠麵包.牛奶 | 奶粉 | 油飯(糯米) | | 麻油.香菇.青豆仁.滷蛋(雞蛋).青江菜.豬肉絲.瓠瓜湯(瓠瓜) | 芭樂 | 菜包(高麗菜) | | 決明子茶 | ● | ● | | ● | ● |
| **19** | 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 | ● | ● | | ● | ● |
| **20** | 三 | 蔥花包.豆漿 | 蔥花包.黃豆 | 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) | 芭樂 | 鍋貼 | | 豬絞肉.高麗菜 | ● | ● | | ● | ● |
| **21** | 四 | 粉漿蛋餅(玉米.雞蛋.青蔥) | 決明子茶 | 麻油雞麵線(白麵線) | | 麻油.雞肉塊.高麗菜.青江菜 | 蘋果 | 芋頭西米露(芋頭) | | 芋頭.西米露 | ● | ● | | ● | ● |
| **22** | 五 | 藍莓吐司.紅棗茶 | 吐司.藍莓醬.紅棗 | 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 | 芭樂 | 水餃(麵 皮) | | 豬絞肉.高麗菜 | ● | ● | | ● | ● |
| **六.日(4/23.4/24)** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **25** | 一 | 吐司夾蛋.牛奶 | (白吐司.雞蛋.奶粉) | 陽春湯麵(黃麵) | | 黑木耳.紅蘿蔔絲.肉燥(豬絞肉).高麗菜.青江菜.青蔥.豆芽菜 | 蘋果 | 香菇鹹粥  (白飯) | | 豬絞肉.香菜.香菇.白蘿蔔.紅蘿蔔.筍絲. | ● | ● | | ● | ● |
| **26** | 二 | 手工蛋餅(玉米.雞蛋.青蔥) | 決明子茶 | 香菇竹筍雞肉粥(白飯) | | 香菇.竹筍.芹菜.薑片.紅蘿蔔絲.高麗菜.雞胸肉絲.雞蛋 | 橘子 | 奶皇包.決明子茶 | | 奶皇包.決明子 | ● | ● | | ● | ● |
| **27** | 三 | 雞肉玉米粥(白飯) | 雞肉絲.玉米.雞蛋.菠菜 | 鍋燒意麵(意麵) | | 豬肉片.高麗菜.雞蛋.紅蘿蔔.青江菜.香菇.青蔥.洋蔥.魚板 | 芭樂 | 肉包(麵粉)、牛奶 | | 肉包(豬肉).奶粉 | ● | ● | | ● | ● |
| **28** | 四 | 肉燥米苔目(米苔目) | 韭菜.豬絞肉.洋蔥.青蔥 | 合菜(白菜) | | 紅燒雞丁(雞腿.九層塔).炒高麗菜.滷豆干.玉米蘿蔔湯(玉米.白蘿蔔.芹菜) | 蘋果 | 檸檬愛玉 | | 檸檬.愛玉 | ● | ● | | ● | ● |
| **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** | 五 | 滑蛋吻仔魚蔬菜粥(白飯) | 雞蛋.吻仔魚.高麗菜 | 豬肉燴飯(白飯) | | 豬肉.青江菜.洋蔥.紅蘿蔔絲.紅白蘿蔔.玉米蛋花湯(雞蛋.玉米.高麗菜) | 芭樂 | 奶皇包.洛神花茶 | | 奶皇包.洛神花 | ● | ● | | ● | ● |
| **六.日(4/30.5/1)** | | | | | | | | | | | | | | | |

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