110(上)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園Month：111.05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** |  |  |  |  |
| **4/30.5/1.5/2勞動節連假** |
| **3** | 二 | 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) | 芭樂 | 肉包.枸杞茶 | 豬絞肉.枸杞 | ● | ● | ● | ● |
| **4** | 三 | 菜包.牛奶 | 高麗菜.奶粉 | 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 | 蘋果 | 水餃(水餃皮麵粉) | 高麗菜.豬絞肉 | ● | ● | ● | ● |
| **5** | 四 | 蔬菜麵線(麵線) | 青江菜.紅蘿蔔.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) | 橘子 | 小籠包.枸杞茶 | 麵皮.豬絞肉 | ● | ● | ● | ● |
| **6** | 五 | 蔥花饅頭.紅棗茶 | 饅頭.紅棗 | 青椒雞肉炒飯(白飯) | 青椒.雞蛋.雞肉絲.高麗菜.紅蘿蔔.白花椰菜 | 蘋果 | 蔥抓餅.決明子茶 | 蔥抓餅.決明子.雞蛋 | ● | ● | ● | ● |
| **六.日(5/7.5/8)** |
| **9** | 一 | 銀絲卷.豆漿 | 銀絲卷.黃豆 | 海陸燴飯(白飯) | 高麗菜.黑木耳.红蘿蔔.豬肉絲.魚片.紫菜蛋花湯(紫菜.雞蛋) | 蘋果 | 肉包(麵粉)、牛奶 | 肉包(豬肉).奶粉 | ● | ● | ● | ● |
| **10** | 二 | 雞汁粿條(粿條) | 雞蛋.豆芽菜.紅蘿蔔.豬肉絲.韭菜 | 茄汁肉燥拌麵(關廟麵) | 茄汁肉燥拌麵(豬絞肉.洋蔥.紅蔥頭.青蔥.牛蕃茄.大蒜).炒高麗菜.玉米蛋花湯(玉米.白菜.雞蛋) | 芭樂 | 水餃(麵粉) | 高麗菜.豬絞肉 | ● | ● | ● | ● |
| **11** | 三 | 芋泥包.豆漿 | 芋泥包.黃豆 | 蕃薯粥(白飯) | 蕃薯.蔥蛋(蔥.雞蛋).香煎鯛魚.菠菜.高麗菜紅蘿蔔 | 橘子 | 水煮蛋.枸杞茶 | 雞蛋.枸杞 | ● | ● | ● | ● |
| **12** | 四 | 草莓吐司.牛奶 | 草莓果醬.奶粉 | 油飯(糯米) | 麻油.香菇.青豆仁.滷蛋(雞蛋).滷豆干丁.豬肉絲.瓠瓜湯(瓠瓜) | 蘋果 | 香菇鹹粥(白飯) | 豬絞肉.香菜.香菇.白蘿蔔.紅蘿蔔.筍絲.高麗菜 | ● | ● | ● | ● |
| **13** | 五 | 香菇雞肉粥(白飯) | 香菇.雞肉丁.雞蛋.青江菜 | 合菜-五穀飯(五穀飯) | 宮保雞丁(雞肉塊.蔥段.花生.雞蛋).炒菠菜.洋蔥炒蛋. 皇帝豆排骨湯(皇帝豆.排骨) | 芭樂 | 蔥油餅.決明子茶 | 蔥油餅.決明子 | ● | ● | ● | ● |
| **六.日(5/14.5/15)** |
| **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** |  |  |  |  |
| **16** | 一 | 鮮奶饅頭.牛奶 | 鮮奶饅頭.奶粉 | 雞肉燴飯(白飯) | 雞肉塊.青江菜.紅蘿蔔絲.香菇.玉米粒.山藥排骨湯(山藥.排骨.枸杞) | 芭樂 | 絲瓜麵線(麵線) | 絲瓜.枸杞.薑絲.蝦米.雞蛋 | ● | ● | ● | ● |
| **17** | 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 | ● | ● | ● | ● |
| **18** | 三 | 絲瓜排骨粥(白飯) | 絲瓜.排骨 | 肉絲炒麵(油麵) | 豬肉絲、紅蘿蔔絲、青蔥、洋蔥、高麗菜、乾香菇、竹筍排骨湯(筍乾、排骨) | 橘子 | 鍋貼 | 豬絞肉.高麗菜 | ● | ● | ● | ● |
| **19** | 四 | 藍莓吐司.紅棗茶 | 吐司.藍莓醬.紅棗 | 麻油雞麵線(白麵線) | 麻油.雞肉塊.高麗菜.青江菜 | 蘋果 | 高麗菜瘦肉粥(白飯) | 高麗菜.玉米.雞蛋.豬絞肉 | ● | ● | ● | ● |
| **20** | 五 | 玉米蔬菜瘦肉粥(白飯) | 玉米.豬絞肉.高麗菜.白飯 | 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(5/21.5/22)** |
| **23** | 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 | 青菜雲吞湯(麵粉) | 豬絞肉.青江菜 | ● | ● | ● | ● |
| **24** | 二 | 雞肉玉米粥(白飯) | 雞肉絲.玉米.雞蛋.菠菜 | 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 | 芭樂 | 絲瓜麵線(麵線) | 絲瓜.枸杞.薑絲.蝦米.雞蛋 | ● | ● | ● | ● |
| **25** | 三 | 蔥花饅頭.豆漿 | 蔥花饅頭.黃豆 | 蒜香奶油蛤蠣義大利麵(義大利麵) | 蒜香.奶油.蛤蠣.雞肉絲.花椰菜.紅蘿蔔.香菇雞湯(香菇.雞肉塊)  | 橘子 | 檸檬愛玉 | 檸檬.愛玉 | ● | ● | ● | ● |
| **26** | 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.玉米炒蛋(玉米.雞蛋.紅蘿蔔絲).蘿蔔排骨湯(排骨.玉米.白蘿蔔.芹菜) | 蘋果 | 肉包(麵粉)、牛奶 | 肉包(豬肉).奶粉 | ● | ● | ● | ● |
| **27** |  | 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) | 芭樂 | 煎港式蘿蔔糕淋蛋.決明子茶 | 蘿蔔糕.雞蛋.決明子 | ● | ● | ● | ● |
|  | **六.日(5/28.5/29)** |
| **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** |  |  |  |  |
| **30** | 一 | 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.高麗菜.紅蘿蔔絲.紅白蘿蔔.玉米蛋花湯(雞蛋.玉米.高麗菜) | 芭樂 | 杯子蛋糕.紅棗茶 | 蛋糕.紅棗 | ● | ● | ● | ● |
| **31** | 二 | 菜包.決明子茶 | 高麗菜.決明子 | 番茄義大利麵 | 雞腿肉.紅蘿蔔絲.有機番茄.花椰菜.豆腐青菜湯(豆腐.時蔬) | 蘋果 | 芋頭西米露(芋頭) | 芋頭.西米露 | ● | ● | ● | ● |

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