**110(下)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園Month：06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 | 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) | 木瓜 | 鮪魚吐司(吐司).決明子茶 | 鮪魚.決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **2** | 四 | 芋泥包.豆漿 | 芋泥包.黃豆 | 咖哩雞肉飯  | 雞肉塊、馬鈴薯、紅蘿蔔、花椰菜、洋蔥、蘋果丁、青菜豆腐湯(高麗菜.豆腐) | 鳳梨 | 茶葉蛋.決明子茶 | 雞蛋.決明子茶.茶葉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **6/3. 6/4. 6/5五.六.日端午節連假** |
| **6** | 一 | 銀絲卷(麵粉)/牛奶 | 銀絲卷.奶粉 | 豬肉鹹粥(白飯) | 豬肉絲.香菇.紅蘿蔔.高麗菜.紅蔥頭.蝦米.瓠瓜.芹菜 | 蘋果 | 蛋花青菜雞絲麵(雞絲麵) | 青江菜.雞蛋.玉米 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **7** | 二 | 蛋餅(麵粉)、豆漿 | 雞蛋.黃豆.青蔥 | 合菜(白飯) | 爌肉(豬肉三層肉).豆腐.高麗菜.豆腐鮮魚湯(豆腐.虱目魚柳) | 木瓜 | 藥膳排骨麵線(麵線) | 藥膳包.青江菜.排骨 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **8** | 三 | 鍋燒意麵(意麵) | 雞蛋.青江菜.紅蘿蔔.玉米.豬肉絲 | 鮪魚蛋炒飯(白飯) | 鮪魚.馬鈴薯.红蘿蔔.玉米.豬肉絲.雞蛋.四神湯(薏仁.排骨) | 芭樂 | 奶皇包(麵粉).枸杞茶 | 奶皇包.枸杞 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **9** | 四 | 饅頭夾蛋(饅頭)、豆漿 | 雞蛋.黃豆 | 大滷麵(油麵) | 花椰菜.香菇.黑木耳.金針菇.豬肉絲 | 蘋果 | 小波蘿(波羅麵包)、決明子茶 | 決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **10** | 五 | 菠菜滑蛋雞肉粥(白飯) | 菠菜.雞蛋.雞肉絲.玉米 | 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) | 鳳梨 | 蕃薯綠豆甜湯(蕃薯.綠豆) | 蕃薯.綠豆.黑糖 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **6/11.6/12六日** |
| **13** | 一 | 肉燥米台目湯(米台目) | 豬肉絞肉.高麗菜.紅蘿蔔絲 | 合菜(白飯) | 黃瓜.豬肉絲.紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔.雞蛋).排骨玉米湯(排骨.玉米) | 香蕉 | 檸檬愛玉 | 檸檬.愛玉籽 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **14** | 二 | 奶油餐包(麵包)、牛奶 | 奶粉 | 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  | 水煮蛋.南瓜玉米濃湯(南瓜) | 南瓜.玉米.紅蘿蔔.雞蛋 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **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** | 三 | 高麗菜鹹粥(白飯) | 高麗菜.雞蛋.紅蘿蔔.洋蔥 | 合菜(白飯) | 冬瓜燉肉(冬瓜.豬肉三層肉).香菇大白菜.玉米蛋湯(雞蛋.玉米) | 香蕉 | 草莓吐司(吐司). 決明子茶 | 草莓醬.決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **16** | 四 | 奶酥吐司(吐司).牛奶 | 奶酥醬.奶粉 | 地瓜粥(白飯) | 蕃薯.蔥炒蛋(蔥.雞蛋).炒菠菜.香菇炒肉絲(香菇.豬肉絲)  | 木瓜 | 煎港式蘿蔔糕淋蛋.決明子茶 | 蘿蔔糕.雞蛋.決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **17** | 五 | 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 | 香菇鹹粥(白飯) | 豬絞肉.香菜.香菇.白蘿蔔.紅蘿蔔.筍絲. | ● | ● | ● | ● |
| **6/18.6/19六日** |
| **20** | 一 | 奶皇包.牛奶 | 奶皇包.奶粉 | 水餃(水餃皮) | 豬絞肉.高麗菜.酸辣湯(豆腐.紅蘿蔔絲.黑木耳.) | 芭樂 | 小籠包.枸杞茶 | 麵皮.豬絞肉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **21** | 二 | 菜包(麵粉).紅棗茶 | 高麗菜.紅棗 | 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 | 蘋果 | 吻仔魚粥(白飯) | 吻仔魚.雞蛋.高麗菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **22** | 三 | 香菇肉燥湯麵(油麵) | 香菇.豬絞肉.滷蛋(雞蛋) | 合菜(胚芽米飯) | 滷花生豆干(花生.豆干).花椰菜.玉米炒蛋(玉米.雞蛋).冬瓜金針排骨湯(冬瓜.金針菇.排骨) | 木瓜 | 水餃(水餃皮麵粉) | 高麗菜.豬絞肉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **23** | 四 | 蘋果麵包(麵包)、豆漿 | 黃豆 | 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 | 鳳梨 | 紅豆甜湯(紅豆) | 紅豆.黑糖 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **24** | 五 | 玉米蔬菜瘦肉粥(白飯) | 豬肉絲.菠菜.玉米 | 肉絲蛋炒飯(白飯) | 豬肉絲.紅蘿蔔.高麗菜.玉米粒.雞蛋.豆腐湯(豆腐) | 木瓜 | 蔥抓餅.決明子茶 | 蔥抓餅.決明子.雞蛋 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **6/25.6/26六日** |
| **27** | 一 | 絲瓜蛤蠣麵線(麵線) | 絲瓜.蛤蠣.雞蛋 | 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) | 芭樂 | 杯子蛋糕.紅棗茶 | 蛋糕.紅棗 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **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** |  |  |  |  |
| **28** | 二 | 蔥花饅頭(饅頭).豆漿 | 蔥花饅頭.黃豆 | 虱目魚麵線(麵線) | 虱目魚柳.青蔥.雞蛋.小白菜 | 芭樂 | 肉包(麵粉)、牛奶 | 肉包(豬肉).奶粉 | ● | **●** | **●** | **●** |
| **29** | 三 | 藍莓吐司.豆漿 | 藍莓醬.吐司.黃豆 | 合菜(白飯) | 螞蟻上樹(豬絞肉.粉絲.青蔥).炒高麗菜.洋蔥炒蛋(洋蔥.雞蛋).薏仁排骨湯(薏仁.排骨) | 蘋果 | 鍋貼 | 豬絞肉.高麗菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **30** | 四 | 肉包(麵粉)、牛奶 | 豬絞肉.奶粉 | 日式味噌拉麵(拉麵) | 雞蛋.青江菜.豬肉片.高麗菜 | 香蕉 | 蘿蔔香菇雞肉粥(白飯) | 白蘿蔔.紅蘿蔔.雞肉.香菇 | **●** | **●** | **●** | **●** |

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