**110(上)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園Month：111.07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 | 奶皇包(麵粉)、牛奶 | 奶粉 | 合菜(白飯) | 香煎鯛魚.鮮菇高麗菜(香菇.高麗菜.紅蘿蔔絲).玉米蛋(蔥花.雞蛋).玉米排骨湯(玉米.排骨) | 蘋果 | 蔥抓餅 | 雞蛋 | ● | ● | ● | ● |
| **六.日(7/2.7/3)** |
| **4** | 一 | 高麗菜蛋粥(白飯) | 高麗菜.雞蛋.玉米 | 咖哩飯 | (雞胸肉.馬鈴薯.紅蘿蔔.花椰菜.玉米筍.水煮蛋).味噌豆腐湯(豆腐.小白菜) | 西瓜 | 香菇鹹粥(白飯) | 豬絞肉.香菜.香菇.白蘿蔔.紅蘿蔔.筍絲.高麗菜 | ● | ● | ● | ● |
| **5** | 二 | 菠菜滑蛋雞肉粥(白飯) | 菠菜.雞蛋.雞肉絲.玉米 | 青醬雞肉螺旋麵(螺旋麵) | (雞胸肉.洋蔥丁.玉米.起司絲.青醬.蒜頭.紅蘿蔔丁).竹筍排骨湯(竹筍.排骨) | 蘋果 | 奶酥吐司(吐司).決明子茶 | 奶酥醬.決明子 | ● | ● | ● | ● |
| **6** | 三 | 吐司夾蛋.牛奶 | (白吐司.雞蛋.奶粉) | 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) | 芭樂 | 蕃薯綠豆甜湯(蕃薯.綠豆) | 蕃薯.綠豆.黑糖 | ● | ● | ● | ● |
| **7** | 四 | 蘿蔔糕湯(蘿蔔糕) | 豆芽菜.雞蛋 | 合菜(白飯) | 紅燒獅子頭(豬絞肉.馬鈴薯).芹菜炒豆干.奶油洋蔥蛋.香菇雞肉湯 | 蘋果 | 銀絲卷.豆漿(麵粉) | 銀絲卷.黃豆 | ● | ● | ● | ● |
| **8** | 五 | 饅頭夾蛋(饅頭)、豆漿 | 雞蛋.黃豆 | 日式炒烏龍麵(烏龍麵) | (雞胸肉.洋蔥片.鮮香菇片.魚板.紅蘿蔔絲.高麗菜).味噌豆腐湯(海帶芽.豆腐) | 西瓜 | 南瓜濃湯(南瓜)+吐司 | 南瓜.洋蔥.紅蘿蔔 | ● | ● | ● | ● |
| **六.日(7/9.7/10)** |
| **11** | 一 | 芋泥包.豆漿 | 芋泥包.黃豆 | 蕃薯粥(白飯) | 蕃薯.蘋果雞丁(蘋果.雞胸肉).蔥香吻仔魚蛋(蔥.雞蛋.吻仔魚).炒菠菜.高麗菜紅蘿蔔. | 芭樂 | 水餃(麵粉) | 高麗菜.豬絞肉 | ● | ● | ● | ● |
| **12** | 二 | 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.高麗菜.當歸料理包 | 蘋果 | 南瓜粥(白飯) | 南瓜.雞肉絲.香菇.高麗菜 | ● | ● | ● | ● |
| **13** | 三 | 蔥花饅頭(饅頭).豆漿 | 黃豆 | 合菜(白飯) | 洋蔥雞柳(雞絲肉).炒地瓜葉.滷豆干.蘿蔔排骨湯(白蘿蔔.排骨) | 香蕉 | 蔥油餅.決明子茶 | 蔥油餅.決明子 | ● | ● | ● | ● |
| **14** | 四 | 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 | 原味豆花 | 黃豆.黑糖 | ● | ● | ● | ● |
| **15** | 五 | 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 | ● | ● | ● | ● |
| **六.日(7/16.7/17)** |
| **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 | 蔥花包.豆漿 | 蔥花包.黃豆 | 合菜(紫米飯) | 炒豬肉片.薑香空心菜(薑.空心菜).奶油洋蔥玉米蛋(奶油.洋蔥.玉米.雞蛋).紫菜蛋花湯(紫菜.雞蛋) | 芭樂 | 鍋貼 | 豬絞肉.高麗菜 | ● | ● | ● | ● |
| **19** | 二 | 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 | ● | ● | ● | ● |
| **20** | 三 | 絲瓜蛤蠣麵線(麵線) | 絲瓜.蛤蠣.雞蛋 | 合菜(白飯) | 香菇瓜仔肉(香菇.瓜仔.絞肉).蒸蛋(香菇.雞蛋.玉米).蒜香菠菜.玉米蘿蔔湯 | 木瓜 | 銀耳蓮子湯 | 銀耳.蓮子 | ● | ● | ● | ● |
| **21** | 四 | 藍莓吐司.紅棗茶 | 吐司.藍莓醬.紅棗 | 什錦炒麵(黃麵) | (豬肉片.蔥段.豆芽菜.高麗菜.鮮香菇.紅蘿蔔絲).冬瓜排骨湯(冬瓜.排骨) | 蘋果 | 香菇鹹粥(白飯) | 豬絞肉.香菜.香菇.白蘿蔔.紅蘿蔔.筍絲. | ● | ● | ● | ● |
| **22** | 五 | 豆沙包(麵粉).決明子茶 | 決明子 | 酸辣湯餃 | 水餃(豬肉.高麗菜).酸辣湯(紅蘿蔔.豆腐.豬血.筍子.黑木耳.豬絞肉) | 西瓜 | 奶皇包.洛神花茶 | 奶皇包.洛神花 | ● | ● | ● | ● |
| **六.日(7/23.7/24)** |
| **25** | 一 | 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 | 蓮霧 | 肉包(麵粉)、牛奶 | 肉包(豬肉).奶粉 | ● | ● | ● | ● |
| **26** | 二 | 肉燥米苔目(米苔目) | 韭菜.豬絞肉.洋蔥.青蔥 | 合菜(白菜) | 魯小雞腿(雞腿).炒高麗菜.蔥燒什錦豆腐(雞蛋豆腐.蔥蒜).玉米蘿蔔湯(玉米.白蘿蔔.芹菜) | 蘋果 | 檸檬愛玉 | 檸檬.愛玉 | ● | ● | ● | ● |
| **27** | 三 | 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.馬鈴薯.洋蔥.紅蘿蔔絲.紅白蘿蔔.玉米蛋花湯(雞蛋.玉米.高麗菜) | 芭樂 | 芋頭包.決明子茶 | 芋頭包.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** |  |  |  |  |
| **28** | 四 | 法國吐司(吐司).牛奶 | 雞蛋.奶粉 | 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.蛋花湯(高麗菜.紅蘿蔔絲.雞蛋) | 蓮霧 | 小籠包.枸杞茶 | 麵皮.豬絞肉 | ● | ● | ● | ● |
| **29** | 五 | 黑糖銀絲卷.豆漿 | 黑糖銀絲卷.黃豆 | 蒜香奶油雞肉義大利麵(義大利麵) | 蒜香.奶油.雞肉絲.花椰菜.紅蘿蔔.玉米濃湯(玉米.雞蛋.紅蘿蔔絲.洋蔥)  | 香瓜 | 水煮蛋.南瓜玉米濃湯(南瓜) | 南瓜.玉米.紅蘿蔔.雞蛋 | ● | ● | ● | ● |
| **六.日(7/30.7/31)** |

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