**111(上)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園Month：8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** | 一 | 奶皇包.牛奶 | 奶皇包.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)  | 芭樂 | 蓮子湯 | 蓮子.白糖 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **2** | 二 | 蛋花青菜雞絲麵(雞絲麵) | 青江菜.雞蛋.玉米 | 合菜(白飯) | 魯肉(豬肉片).豆腐.炒油菜. 蕃茄菠菜肉絲湯(牛蕃茄.菠菜.豬肉絲) | 火龍果 | 藥膳排骨麵線(麵線) | 藥膳包.青江菜.排骨 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **3** | 三 | 蛋餅(麵粉)、豆漿 | 雞蛋.黃豆.青蔥 | 日式味噌拉麵(拉麵) | 雞蛋.花椰菜.洋蔥.豬肉絲.味噌 | 橘子 | 蘋果麵包(麵包).決明子茶 | 麵包.決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **4** | 四 | 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 | 菜包(高麗菜) | 決明子茶 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **5** | 五 | 饅頭夾蛋(饅頭)、豆漿 | 雞蛋.黃豆 | 合菜(白飯) | 魯棒棒腿(小雞腿).豆腐.高麗菜.豆腐鮮魚湯(豆腐.虱目魚柳) | 蘋果 | 地瓜綠豆湯(蕃薯.綠豆) | 蕃薯.綠豆.黑糖 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **8/6.8/7六日** |
| **8** | 一 | 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.魚片.紫菜蛋花湯(紫菜.雞蛋) | 芭樂 | 原味豆花 | 黃豆.黑糖 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **9** | 二 | 米苔目湯(米苔目) | 豆芽菜.韭菜.雞蛋.豬絞肉 | 什錦燴飯(白飯) | 金針菇.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) | 西瓜 | 肉燥米粉湯(米粉) | 豬肉絞肉.高麗菜.紅蘿蔔絲 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **10** | 三 | 奶油餐包(麵包)、牛奶 | 奶粉 | 當歸排骨麵線(麵線) | 排骨.薑絲.雞蛋.青江菜.當歸料理包 | 木瓜  | 香菇鹹粥(白飯) | 豬絞肉.香菜.香菇.白蘿蔔.紅蘿蔔.筍絲. | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **11** | 四 | 高麗菜鹹粥(白飯) | 高麗菜.雞蛋.紅蘿蔔.洋蔥 | 合菜(白飯) | 蕃茄炒蛋(牛蕃茄.雞蛋).地瓜葉.炒菠菜.香菇湯(香菇.薑絲) | 香蕉 | 草莓吐司(吐司). 決明子茶 | 草莓醬.決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **12** | 五 | 雞汁蔬菜粿條(粿條) | 雞蛋.豆芽菜.紅蘿蔔.雞肉絲.韭菜 | 鮮蔬咖哩飯(白飯) | 大白菜.紅蘿蔔.黑木耳.花椰菜.馬鈴薯.咖哩.竹筍排骨湯(竹筍.排骨) | 芭樂 | 檸檬愛玉 | 愛玉.檸檬汁 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **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** |
| **8/13.8/14六日** |
|  |  | **主食** | **食材** | **主食** | **食材** |  | **主食** | **食材** |  |  |  |  |
| **15** | 一 | 奶酥吐司(吐司).牛奶 | 奶酥醬.奶粉 | 大滷麵(油麵) | 花椰菜.香菇.黑木耳.金針菇.豬肉絲 | 芭樂 | 蔥抓餅.決明子茶 | 蔥抓餅.決明子.雞蛋 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **16** | 二 | 高麗菜蛋粥(白飯) | 高麗菜.雞蛋.玉米 | 合菜(白飯) | 黃瓜.香煎魚片.紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔.雞蛋).排骨玉米湯(排骨.玉米) | 香蕉 | 蘿蔔香菇雞肉粥(白飯) | 白蘿蔔.紅蘿蔔.雞肉.高麗菜. 香菇 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **17** | 三 | 蔬菜冬粉(冬粉) | 青江菜.雞蛋.高麗菜 | 合菜(胚芽米飯) | 洋蔥豬肉片(洋蔥.住肉片).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) | 橘子 | 水煮蛋.決明子茶 | 雞蛋.決明子茶.茶葉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **18** | 四 | 肉包(麵粉)、牛奶 | 豬絞肉.奶粉 | 合菜(白飯) | 冬瓜燉肉(冬瓜.豬肉片).香菇大白菜.玉米蛋湯(雞蛋.玉米) | 芭樂 | 蒸地瓜 | 蕃薯 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **19** | 五 | 南瓜粥(白飯) | 南瓜.豬肉絲.玉米.紅蘿蔔 | 榨菜肉絲湯麵(油麵) | 豬肉絲.榨菜.小白菜 | 蘋果 | 吻仔魚粥(白飯) | 吻仔魚.雞蛋.高麗菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **8/20.8/21六日** |
| **22** | 一 | 香菇肉燥湯麵(油麵) | 香菇.豬絞肉.滷蛋(雞蛋) | 合菜(雞絲飯) | 雞絲肉.紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔絲.雞蛋).青江菜、味噌小魚干湯(紫菜.小魚乾.味噌) | 芭樂 | 水餃(水餃皮麵粉) | 高麗菜.豬絞肉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **23** | 二 | 蘋果麵包(麵包)、豆漿 | 黃豆 | 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) | 西瓜 | 銀絲卷 | 銀絲卷.枸杞茶 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **24** | 三 | 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 | 煎港式蘿蔔糕.決明子茶 | 蘿蔔糕.決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **25** | 四 | 絲瓜蛤蠣麵線(麵線) | 絲瓜.蛤蠣.雞蛋 | 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.竹筍排骨湯(竹筍.排骨) | 橘子 | 芋頭西米露(芋頭) | 芋頭.西米露 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **26** | 五 | 蔥花饅頭(饅頭).豆漿 | 黃豆 | 合菜(白飯) | 杏包菇雞丁.蔥燒肉末豆腐.高麗菜紅蘿蔔.竹筍排骨湯(竹筍.排骨) | 芭樂 | 藍莓吐司(吐司).牛奶 | 藍莓醬.奶粉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **8/27.8/28六日** |
| **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** |
| **29** | 一 | 玉米粥(白飯) | 玉米.雞蛋.高麗菜 | 合菜(白飯) | 大白菜.豬絞肉.紅蘿蔔蒸蛋.紫菜蛋花湯(紫菜.雞蛋) | 蘋果 | 紅豆薏仁湯 | 紅豆.薏仁 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **30** | 二 | 草莓吐司 | 草莓醬 | 水餃 | 高麗菜.豬絞肉.酸辣湯(豬血.豆腐.紅蘿蔔.筍絲) | 香蕉 | 粉圓甜湯 | 粉圓.黑糖 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **31** | 三 | 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 | **●** | **●** | **●** | **●** |

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