**111(上)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園Month：10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** |  |  |  |  |
| **10/1.10/2六.日** |
| **3** | 一 | 饅頭夾蛋、豆漿 | 饅頭.雞蛋.黃豆 | 什錦烏龍炒麵 | 烏龍麵.肉絲.高麗菜.紅蘿蔔絲.洋蔥.枸杞雞湯(枸杞.雞肉) | 芭樂 | 鮪魚吐司.決明子茶 | 吐司.鮪魚. 決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **4** | 二 |  蛋花青菜雞絲麵 | 雞絲麵.青江菜.雞蛋 | 白飯 | 魯肉.魯丸.油豆腐.炒油菜. 蕃茄菠菜肉絲湯(牛蕃茄.菠菜.豬肉絲) | 香蕉 | 香菇鹹粥 | 絞肉.香菜.香菇.白蘿蔔.紅蘿蔔.筍絲 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **5** | 三 | 蛋餅、豆漿 | 麵粉.雞蛋.黃豆 | 白飯 | 爌肉.油豆腐.高麗菜.豆腐鮮魚湯(豆腐.虱目魚) | 橘子 | 藥膳麵線 | 藥膳包.麵線.青江菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **6** | 四 | 鍋燒意麵 | 意麵.雞蛋.青江菜.紅蘿蔔 | 鮪魚蛋炒飯 | 鮪魚.馬鈴薯.红蘿蔔.玉米.肉絲.雞蛋.四神湯(薏仁.排骨) | 芭樂 | 蔥抓餅.決明子茶 | 蔥抓餅.決明子.雞蛋 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **7** | 五 | 高麗菜蛋花粥 | 白飯.高麗菜.雞蛋 | 地瓜粥 | 白飯.番薯.蔥炒蛋(蔥.雞蛋).炒菠菜.香菇肉絲(香菇.豬肉絲)  | 蘋果 | 番薯綠豆甜湯 | 番薯.綠豆.黑糖 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **10/8.10/9.10/10六日一 雙十節連假** |
| **11** | 二 | 菠菜滑蛋雞肉粥 | 白飯.菠菜.雞蛋.雞肉絲 | 海鮮燴飯 | 白飯.高麗菜.木耳.红蘿蔔肉絲.旗魚片 | 柳丁 | 法國麵包 決明子茶 | 麵包.決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **12** | 三 | 米苔目湯 | 米苔目.豆芽菜.韭菜 | 榨菜肉絲湯麵 | 油麵.豬肉絲.榨菜 | 西瓜 | 蔥抓餅 | 蔥抓餅.決明子.雞蛋 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **13** | 四 | 奶油餐包、牛奶 | 麵包.奶粉 | 什錦燴飯 | 白飯.金針菇.紅蘿蔔.馬鈴薯.燉肉.白菜 | 木瓜  | 肉燥米粉湯 | 米粉.絞肉.高麗菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **14** | 五 | 高麗菜鹹粥 | 白飯.高麗菜.雞蛋 | 白飯 | 玉米炒蛋(玉米.雞蛋).地瓜葉.香菇湯(香菇.薑絲) | 香蕉 | 草莓吐司. 決明子茶 | 吐司.草莓醬.決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **10/15.10/16六.日** |
| **17** | 一 | 奶酥吐司牛奶 | 吐司.奶酥.奶粉 | 白飯 | 黃瓜.豬肉絲.炒高麗菜.排骨玉米湯(排骨.玉米) | 橘子 | 蓮子湯 | 蓮子.白糖 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **18** | 二 | 奶皇包 | 奶皇包 | 當歸排骨麵線 | 麵線.排骨.薑絲.雞蛋.青江菜.當歸 | 芭樂 | 銀絲卷 | 銀絲卷.枸杞茶 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **19** | 三 | 蘋果麵包、豆漿 | 麵包.黃豆 | 白飯 | 冬瓜肉燥(冬瓜.豬絞肉).紅蘿蔔炒蛋(紅囉.雞蛋).青江菜、味噌小魚干湯(小魚乾.味噌) | 蘋果 | 吻仔魚粥 | 白飯. 吻仔魚.雞蛋.高麗菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **20** | 四 | 香菇肉燥湯麵 | 油麵.香菇.絞肉 | 大滷麵 | 油麵.花椰菜.香菇.黑木耳.金針菇.肉絲 | 柳丁 | 湯餃 | 高麗菜.絞肉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **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** |
| **21** | 五 | 南瓜粥 | 白飯.南瓜.肉絲.三色豆 | 胚芽米飯 | 滷花生豆干.花椰菜.玉米炒蛋(玉米.雞蛋).冬瓜金針湯(冬瓜.金針菇) | 西瓜 | 紅豆粉圓甜湯 | 紅豆.粉圓.黑糖 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **10/22.10/23六.日** |
| **24** | 一 | 鹹蛋瘦肉粥 | 白飯.鹹蛋.肉絲. | 肉絲蛋炒飯 | 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 | 蘿蔔糕 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **25** | 二 | 絲瓜肉絲麵線 | 麵線.絲瓜.肉絲.蛋 | 番茄義大利肉醬麵 | 義大利麵.番茄.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.西米露 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **26** | 三 | 蔥花饅頭.豆漿 | 饅頭.黃豆 | 白飯 | 雞肉.咖哩飯.馬鈴薯.洋蔥.冬瓜蛤蠣湯(洋蔥.冬瓜.蛤蠣) | 芭樂 | 南瓜濃湯(南瓜)+吐司 | 南瓜.洋蔥.紅蘿蔔.吐司 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **27** | 四 | 雞蓉玉米粥 | 白飯.玉米.雞肉絲.高麗菜 | 絲瓜麵線 | 絲瓜.青蔥.雞蛋.高麗菜 | 蘋果 | 大滷麵 | 油麵.肉絲.大白菜.木耳絲.紅蘿蔔 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **28** | 五 | 黑糖饅頭、牛奶 | 饅頭.奶粉 | 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 | 蘿蔔雞肉粥 | 白蘿蔔.紅蘿蔔.雞肉.香菇 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **10/29.10/30六.日** |
| **31** | 一 | 油豆腐冬粉湯 | 冬粉.油豆腐.青江菜 | 日式味噌拉麵 | 拉麵.雞蛋.花椰菜.洋蔥.豬肉絲.味噌 | 柳丁 | 水煮蛋.決明子茶 | 雞蛋.決明子茶 | **●** | **●** | **●** | **●** |

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