**111(上)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園Month：11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** | 二 | 蛋吐司.豆漿 | | 吐司.雞蛋.黃豆 | | 海鮮燴飯 | | 白飯.豬肉片.筍絲.蝦仁.蛤蜊.高麗菜.紅蘿蔔 | | | 梨子 | 水餃 | 高麗菜.豬肉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **2** | 三 | 葡萄麵包、牛奶 | | 麵包.葡萄乾.奶粉 | | 日式味噌拉麵 | | 拉麵.蛋.青江菜.豬肉片.高麗菜 | | | 蘋果 | 紅豆紫米湯 | 紅豆.紫米.黑糖 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **3** | 四 | 高麗菜豬肉粥 | | 白飯.高麗菜.豬肉絞肉.紅蘿蔔 | | 什錦炒烏龍麵 | | 烏龍麵.高麗菜.雞蛋.豬肉絲.紅蘿蔔.魚板.玉米.蛋花湯(雞蛋.高麗菜.玉米) | | | 火龍果 | 小波蘿、決明子茶 | 波羅麵包.決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **4** | 五 | 花捲饅頭、豆漿 | | 饅頭.黃豆 | | 白飯-  合菜 | | 滷白菜.金瓜滑蛋(南瓜.雞蛋).炒花椰菜、海帶芽豆腐湯(海帶芽.豆腐) | | | 香蕉 | 番薯綠豆湯 | 番薯.綠豆.黑糖 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **11/5.11/6六.日** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **7** | 一 | 草莓吐司、牛奶 | | 吐司.草莓醬.奶粉 | | | 洋蔥豬柳飯 | | | 白飯.洋蔥.豬柳.青江菜.炒蛋.毛豆.豆腐味噌湯(豆腐. 味噌) | 蘋果 | 小籠包、決明子茶 | 豬肉.決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **8** | 二 | 米苔目 | | 米苔目.韭菜.豬肉絲 | | | 茄汁義大利麵 | | | 義大利麵.豬肉絞肉.番薯.百頁豆腐.花椰菜.洋蔥.玉米排骨湯(玉米.排骨) | 香蕉 | 藥膳麵線 | 藥膳包.麵線.排骨.青江菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **9** | 三 | 黑糖饅頭、決明子茶 | | 饅頭. 決明子 | | | 白飯-  合菜 | | | 炸花枝丸.滷肉.毛豆仁.菇菇雞湯(香菇.金針菇.雞肉) | 芭樂 | 古早味豆花 | 粉圓.豆花.黑糖 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **10** | 四 | 雞汁粿條 | | 雞蛋.豆芽菜.紅蘿蔔.肉絲.韭菜.粿條 | | | 鮮蔬咖哩飯 | | | 白飯.白菜.紅蘿蔔.木耳.花椰菜.馬鈴薯. | 梨子 | 番薯綠豆甜湯 | 番薯.綠豆.黑糖 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **11** | 五 | 小餐包、牛奶 | | 麵包.奶粉 | | | 台南米糕 | | | 糯米、豬肉、小鳥蛋、小黃瓜、四神湯(薏仁.排骨) | 火龍果 | 高麗菜玉米蛋粥 | 白飯.高麗菜.玉米.雞蛋 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **11/12.11/13六.日** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **14** | 一 | 蘿蔔糕湯 | 蘿蔔糕.豆芽菜 | | | | 蔬菜肉絲蛋炒飯 | | | 白飯.肉絲.蛋.毛豆.高麗菜.玉米.薑絲海帶湯(薑絲.海帶) | 香蕉 | 銀絲卷.豆漿 | 銀絲卷.黃豆 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **15** | 二 | 餛飩湯 | 餛飩.小白菜 | | | | 白飯-  合菜 | | | 爌肉、油豆腐、高麗菜、豆腐鮮魚湯(豆腐.虱目魚魚肉) | 柳丁 | 黑糖仙草蜜 | 黑糖.仙草 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **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** | 三 | 鍋燒雞絲麵 | | 雞絲麵.雞蛋.魚板.高麗菜.肉片 | | | 鮪魚蛋炒飯 | 馬鈴薯.红蘿蔔.玉米.肉絲.紫菜蛋花湯(紫菜.雞蛋) | | | 蘋果 | 小西點、決明子茶 | 小西點.決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **17** | 四 | 饅頭夾蛋、豆漿 | | | 饅頭.雞蛋.黃豆 | | 番薯粥 | | 白飯.番薯.蔥蛋(蔥.雞蛋).炒菠菜 | | 香蕉 | 南瓜玉米濃湯 | 南瓜.玉米 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **18** | 五 | 菠菜滑蛋雞肉粥 | | | 白飯.菜.雞蛋.雞肉 | | 海鮮燴飯 | | 白飯. 高麗菜.黑木耳.红蘿蔔.肉絲.蝦仁.虱目魚肉 | | 芭樂 | 港式蘿蔔糕 | 蘿蔔糕 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **11/19.11/20六.日** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **21** | 一 | 黑糖饅頭、 牛奶 | | | 饅頭.奶粉 | 水餃 | | | 高麗菜.豬肉.酸辣湯(木耳、红蘿蔔、肉絲、豆腐雞蛋、金針菇、筍絲) | | 香蕉 | 吐司夾蛋.牛奶 | 吐司.雞蛋.奶粉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **22** | 二 | 蘋果麵包、豆漿 | | | 麵包.黃豆 | 白飯-  合菜 | | | 五香滷肉(豬肉絞肉.紅蘿蔔.豆干.豆包).炒菠菜.竹筍排骨湯(竹筍.排骨) | | 蘋果 | 粉圓湯 | 粉圓.黑糖 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **23** | 三 | 鹹蛋瘦肉粥 | | | 鹹蛋.豬肉絞肉.高麗菜 | 胚芽米飯 | | | 胚芽米飯.雞肉絲.花椰菜.玉米炒蛋(玉米.雞蛋).金針排骨湯(金針.排骨) | | 芭樂 | 肉包、牛奶 | 肉包.奶粉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **24** | 四 | 芋泥包.豆漿 | | | 芋泥包.豆漿 | 青醬螺旋義大利麵(螺旋麵) | | | 雞腿肉.玉米.洋蔥丁.蒜頭.青醬.起司絲.紅蘿蔔.花椰菜.玉米濃湯(玉米.馬鈴薯.紅蘿蔔絲.雞蛋) | | 火龍果 | 湯餃 | 高麗菜.豬肉.黑木耳.紅蘿蔔 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **25** | 五 | 油豆腐冬粉湯 | | | 冬粉.油豆腐.菠菜 | 肉絲蛋炒飯 | | | 白飯.豬肉絲.紅蘿蔔.高麗菜.玉米粒.紫菜蛋花湯(紫菜.雞蛋) | | 香蕉 | 草莓吐司.牛奶 | 草莓醬.白吐司.奶粉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **11/26.11/27六.日** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **28** | 一 | 雞肉玉米粥 | | | 白飯.雞肉絲.玉米.雞蛋.菠菜 | 番茄義大利肉醬麵 | | | 牛番茄.義大利麵.豬肉絞肉.馬鈴薯.竹筍排骨湯(竹筍.排骨) | | 蘋果 | 鍋貼 | 豬絞肉.高麗菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **29** | 二 | 蛋花青菜雞絲麵 | | | 雞絲麵.青江菜.雞蛋 | 雞肉咖哩飯 | | | 白飯.雞肉絲.咖哩.  蘆筍蛤蠣湯(蘆筍.蛤蠣) | | 木瓜 | 小肉包. 決明子茶 | 小肉包.決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **30** | 三 | 滑蛋吻仔魚粥 | | | 白飯.雞蛋. 吻仔魚.高麗菜 | 水餃 | | | 水餃(高麗菜.豬肉).洋蔥番茄排骨湯(洋蔥.牛番茄.排骨) | | 柳丁 | 芋頭西米露 | 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