**111(上)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園Month：12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** | 四 | 奶油餐包(麵包)、牛奶 | 奶粉 | 合菜(白飯) | 香菇瓜仔肉(香菇.瓜仔.絞肉).蒸蛋(香菇.雞蛋.雞肉丁.玉米).炒菠菜.玉米蘿蔔湯 | 蘋果 | 關東煮湯 | 米血.菜頭.甜不辣.豆腐.高麗菜.香菇 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **2** | 五 | 高麗菜蛋粥(白飯) | 高麗菜.雞蛋.玉米 | 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.紅蘿蔔) | 橘子  | 肉燥冬粉(冬粉) | 豬肉絞肉.高麗菜.紅蘿蔔絲.韭菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **12/3.12/4六日** |
| **5** | 一 | 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.紅蘿蔔 | 芭樂 | 蘋果麵包(麵包).決明子茶 | 麵包.決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **6** | 二 | 菠菜滑蛋雞肉粥(白飯) | 豬肉絲.雞蛋.青江菜 | 合菜(白飯) | 炒高麗菜.香煎魚片.紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔.雞蛋).排骨玉米湯(排骨.玉米) | 柳丁 | 南瓜粥(白飯) | 南瓜.雞肉絲.香菇.高麗菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **7** | 三 | 饅頭夾蛋(饅頭)、豆漿 | 雞蛋.黃豆 | 什錦燴飯(白飯) | 紅蘿蔔.馬鈴薯.雞肉絲.蝦仁.白菜.蛤蠣.蔥.洋蔥絲.高麗菜.菇菇雞湯(香菇.金針菇.雞肉) | 棗子 | 地瓜綠豆湯(蕃薯.綠豆) | 蕃薯.綠豆.黑糖 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **8** | 四 | 雞蓉玉米粥(白飯) | 玉米.雞蛋.高麗菜.豬絞肉 | 當歸排骨麵線(麵線) | 排骨.薑絲.雞蛋.青江菜.當歸料理包 | 芭樂 | 菜包(高麗菜).決明子茶 | 決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **9** | 五 | 珍珠麵包.牛奶 | 奶粉 | 合菜(白飯) | 高麗菜炒香菇.燉肉(紅蘿蔔.白蘿蔔.馬鈴薯.豬肉片.豆腐).小白菜(黑木耳.紅蘿蔔). 紫菜蛋花湯(紫菜.雞蛋) | 橘子 | 水煮蛋.南瓜蔬菜濃湯 | 雞蛋.南瓜.青江菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **12/10.12/11六日** |
| **12** | 一 | 奶油餐包(麵包)、牛奶 | 奶粉 | 青椒雞肉炒飯(白飯) | 青椒.雞蛋.雞肉絲.高麗菜.紅蘿蔔.黑木耳  | 芭樂  | 香菇鹹粥(白飯) | 豬絞肉.香菜.香菇.白蘿蔔.紅蘿蔔.筍絲. | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **13** | 二 | 高麗菜鹹粥(白飯) | 高麗菜.雞蛋.紅蘿蔔.洋蔥 | 蕃薯粥(白飯) | 蕃薯.蔥蛋(蔥.雞蛋).香煎鯛魚.高麗菜炒紅蘿蔔.滷豆腐. | 香蕉 | 草莓吐司(吐司). 決明子茶 | 草莓醬.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** |
| **14** | 三 | 芋泥包.豆漿 | 芋泥包.黃豆 | 合菜(白飯) | 滷肉(豬絞肉).蕃茄炒蛋(牛蕃茄.雞蛋).川燙地瓜葉.菠菜豆腐湯(菠菜.豆腐) | 橘子 | 蔥抓餅.決明子茶 | 蔥抓餅.決明子.雞蛋 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **15** | 四 | 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.紅蘿蔔 | 芭樂 | 蘿蔔香菇雞肉粥(白飯) | 白蘿蔔.紅蘿蔔.雞肉.高麗菜. 香菇 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **16** | 五 | 高麗菜蛋粥(白飯) | 高麗菜.雞蛋.玉米 | 洋蔥豬肉燴飯(白飯) | 洋蔥.豬肉片.玉米筍.紅黃甜椒.青蔥.高麗菜.竹筍排骨湯(竹筍.排骨) | 香蕉 | 燒仙草 | 番薯.粉角.綠豆.仙草 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **12/17.12/18六日** |
| **19** | 一 | 鮮奶饅頭.牛奶 | 鮮奶饅頭.奶粉 | 咖哩飯(白飯) | 雞肉.咖哩飯.馬鈴薯.花椰菜.味噌湯(紫菜.豆腐) | 芭樂 | 絲瓜麵線(麵線) | 絲瓜.枸杞.薑絲.蝦米.雞蛋 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **20** | 二 | 餛飩湯 | 豬絞肉.麵粉 | 肉絲炒麵(油麵) | 豬肉絲、紅蘿蔔絲、青蔥、洋蔥、高麗菜、乾香菇、竹筍排骨湯(筍乾、排骨) | 蘋果 | 水餃(麵皮) | 豬絞肉.高麗菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **21** | 三 | 絲瓜排骨粥(白飯) | 絲瓜.排骨 | 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) | 香蕉 | 擔仔麵(白麵條 | 肉燥.豆芽菜.雞蛋 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **22** | 四 | 藍莓吐司.紅棗茶 | 吐司.藍莓醬.紅棗 | 雞肉燴飯(白飯) | 雞肉塊.青江菜.紅蘿蔔絲.香菇.玉米粒.山藥排骨湯(山藥.排骨.枸杞) | 蘋果 | 高麗菜瘦肉粥(白飯) | 高麗菜.玉米.雞蛋.豬絞肉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **23** | 五 | 玉米蔬菜瘦肉粥(白飯) | 玉米.豬絞肉.高麗菜.白飯 | 麻油雞麵線(白麵線) | 麻油.雞肉塊.高麗菜.枸杞 | 芭樂 | 鍋貼 | 豬絞肉.高麗菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **12/24.12/25六日** |
| **26** | 一 | 玉米蔬菜瘦肉粥(白飯) | 豬肉絲.菠菜.玉米 | 合菜(白菜) | 紅燒雞丁(雞腿.九層塔).炒高麗菜.玉米炒蛋(玉米.雞蛋.紅蘿蔔絲).蘿蔔排骨湯(排骨.玉米.白蘿蔔) | 橘子 | 煎港式蘿蔔糕.決明子茶 | 蘿蔔糕.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** |
| **27** | 二 | 餛飩湯 | 豬絞肉.麵粉 | 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) | 棗子 | 芋頭西米露(芋頭) | 芋頭.西米露 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **28** | 三 | 絲瓜雞肉麵線(麵線) | 絲瓜.雞肉絲.雞蛋 | 豬肉燴飯(白飯) | 豬肉.青江菜.洋蔥.高麗菜.紅蘿蔔絲.紅白蘿蔔.玉米蛋花湯(雞蛋.玉米.高麗菜) | 芭樂 | 杯子蛋糕.紅棗茶 | 蛋糕.紅棗 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **29** | 四 | 菜包.決明子茶 | 高麗菜.決明子 | 竹筍香菇蛋炒飯 | 竹筍.香菇.雞蛋.雞肉絲炒高麗菜.味噌湯(魚片.豆腐.蔥花) | 蘋果 | 擔仔麵(白麵條 | 肉燥.豆芽菜.雞蛋 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **30** | 五 | 滑蛋吻仔魚蔬菜粥(白飯) | 雞蛋.吻仔魚.高麗菜 | 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)  | 香蕉 | 檸檬愛玉 | 愛玉.檸檬汁 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **12/31六** |

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