**111(上)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園Month：01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** |  |  |  |  |
| **01/01.01/02日.一** |
| **3** | 二 | 銀絲卷.牛奶 | 奶粉 | 雞肉飯(白飯) | 雞肉絲.炒高麗菜(高麗菜.紅蘿蔔).番茄炒蛋(番茄.雞蛋).竹筍排骨湯(竹筍.排骨) | 香蕉 | 香菇鹹粥 | 絞肉.香菜.香菇.白蘿蔔.紅蘿蔔.筍絲 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **4** | 三 | 蛋餅、豆漿 | 麵粉.雞蛋.黃豆 | 香菇芋頭粥 | 香菇片.芹菜.芋頭.高麗菜.紅蘿蔔絲.豬肉肉.雞蛋.四季豆.玉米筍  | 橘子 | 藥膳麵線 | 藥膳包.麵線.青江菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **5** | 四 | 鍋燒意麵 | 意麵.雞蛋.青江菜.紅蘿蔔 | 合菜-白飯 | 紅燒豆腐、滷雞腿、炒油菜(油菜.紅蘿蔔絲)、蒸蛋.蘿蔔湯(紅白蘿蔔) | 芭樂 | 番薯綠豆甜湯 | 番薯.綠豆.黑糖 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **6** | 五 | 饅頭夾蛋、豆漿 | 饅頭.雞蛋.黃豆 | 客家米苔目(湯) | 豆芽菜.韭菜.豬肉絲.紅蘿蔔絲.蝦米.高麗菜 | 蓮霧 | 蔥抓餅.決明子茶 | 蔥抓餅.決明子.雞蛋 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **7** | 六 | 高麗菜蛋花粥 | 白飯.高麗菜.雞蛋 | 合菜-白飯 | 蝦米高麗菜、醬燒豆腐、洋蔥豬柳、香菇雞湯 | 芭樂 | 奶皇包.牛奶 | 奶粉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **01/08日**  |
| **9** | 一 | 黑糖饅頭、牛奶 | 饅頭.奶粉 | 合菜-白飯 | 椒鹽魚片.香炒桂竹筍.扁豆炒菇.蓮藕排骨湯 | 香蕉 | 蘿蔔雞肉粥 | 白蘿蔔.紅蘿蔔.雞肉.高麗菜.香菇 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **10** | 二 | 米苔目湯 | 米苔目.豆芽菜.韭菜 | 海鮮燴飯(白飯) | 高麗菜.木耳.红蘿蔔.肉絲.旗魚片.蝦仁 | 橘子 | 麻油麵線 | 麵線.麻油.高麗菜.雞肉絲 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **11** | 三 | 鮮肉包.牛奶 | 豬絞肉.奶粉 | 陽春湯麵(黃麵) | 肉燥.高麗菜.紅蘿蔔絲.青江菜.滷蛋(雞蛋) | 蓮霧 | 紫米八寶粥 | 紫米.蓮子.紅豆.紅棗.粉圓.黑糖 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **12** | 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.蝦仁.蛤蠣.白菜 | 芭樂 | 台式馬卡龍. 決明子茶 | 台式馬卡龍.草莓醬.決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **13** | 五 | 高麗菜鹹粥 | 白飯.高麗菜.雞蛋 | 合菜-白飯 | 玉米炒蛋(玉米.雞蛋).白菜滷.冰糖燉肉(豬肉片).香菇湯(香菇.薑絲) | 香蕉 | 肉燥米粉湯 | 米粉.絞肉.高麗菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **01/14.01/15六.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** |
| **16** | 一 | 奶酥吐司牛奶 | 吐司.奶酥.奶粉 | 白飯 | 滷豬排.炒高麗菜.洋蔥炒蛋.排骨玉米湯(排骨.玉米) | 橘子 | 芋頭西米露 | 芋頭.西米露 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **17** | 二 | 菠菜滑蛋雞肉粥 | 白飯.菠菜.雞蛋.雞肉絲 | 當歸排骨麵線 | 麵線.排骨.薑絲.雞蛋.青江菜.當歸 | 芭樂 | 吻仔魚粥 | 白飯. 吻仔魚.雞蛋.高麗菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **18** | 三 | 香蔥花捲、豆漿 | 麵包.黃豆 | 白飯 | 不含米酒三杯雞(雞肉塊).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 | 銀絲卷 | 銀絲卷.枸杞茶 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **19** | 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 | 橘子 | 水餃 | 高麗菜.絞肉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **01/20五-01/29日(年假)** |
| **30** | 一 | 油豆腐冬粉湯 | 冬粉.油豆腐.青江菜 | 合菜-白飯 | 梅干扣肉(豬肉片).番茄炒蛋(牛蕃茄.雞蛋).雪白菇炒菜(雪白辜.豆皮.瓜).蒜頭雞湯(蒜頭.雞肉塊) | 芭樂 | 水煮蛋.決明子茶 | 雞蛋.決明子茶 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **31** | 二 | 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) | 蓮霧 | 菠菜雞蛋粥 | 菠菜.雞蛋.雞肉絲.紅蘿蔔絲 | **●** | **●** | **●** | **●** |

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