**111(下)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園Month：112.02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** | 三 | 菜包(麵粉).豆漿 | 高麗菜.紅蘿蔔.雞蛋.黃豆 | 合菜(五穀米) | 玉米炒蛋(玉米.雞蛋).  打拋豬肉(不辣).炒A菜.排骨玉米湯(排骨.玉米) | | 蘋果 | 水餃  (麵粉) | | | 高麗菜.豬絞肉 | | ● | ● | ● | ● |
| **2** | 四 | 玉米脆片+牛奶(奶粉) | 玉米脆片.奶粉 | 日式味噌拉麵(拉麵) | 雞蛋.青江菜.豬肉片.高麗菜 | | 香蕉 | 港式蘿蔔糕(蘿蔔糕) | | | 蘿蔔糕 | | ● | ● | ● | ● |
| **3** | 五 | 粿仔湯 | (蘿蔔糕.韭菜.豆芽菜.豬絞肉) | 合菜(白飯) | 螞蟻上樹(豬絞肉.粉絲.青蔥).炒高麗菜.洋蔥炒蛋(洋蔥.雞蛋).薏仁排骨湯(薏仁.排骨) | | 芭樂 | 水煮蛋.紅棗茶 | | | 雞蛋.紅棗 | | ● | ● | ● | ● |
| **2/4.2/5六.日** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **6** | 一 | 吐司夾蛋.牛奶 | (白吐司.雞蛋.奶粉) | 香菇高麗菜海鮮粥(白飯) | 香菇.高麗菜.蝦仁.芹菜.薑片.蛤蠣.紅蘿蔔絲.雞肉絲.雞蛋 | | 蓮霧 | 奶皇包.決明子茶 | | | | 奶皇包.決明子 | ● | ● | ● | ● |
| **7** | 二 | 菠菜滑蛋雞肉粥(白飯) | 白飯.菠菜.雞蛋.雞肉絲 | 肉絲蛋炒飯(白飯) | 豬肉絲.紅蘿蔔.高麗菜.玉米粒.洋蔥絲瓜蛤蠣湯(洋蔥.絲瓜.蛤蠣) | | 芭樂 | 紅豆糯米粥(糯米) | | | | 紅豆.黑糖 | ● | ● | ● | ● |
| **8** | 三 | 鮮奶饅頭.牛奶 | 鮮奶饅頭.奶粉 | 合菜-(五穀飯) | 炒高麗菜.滷棒棒腿(小雞腿).香菇蒸蛋(香菇.雞蛋.紅蘿蔔絲.青蔥).香菇菜頭湯(香菇、白蘿蔔) | | 蘋果 | | 鮮蔬滑蛋粥(白飯) | | | 高麗菜.雞蛋.豬絞肉. | ● | ● | ● | ● |
| **9** | 四 | 絲瓜排骨粥(白飯) | 絲瓜.排骨 | 肉燥乾麵(關廟麵) | 滷蛋.豬絞肉.青蔥.高麗菜紅蘿蔔絲.筍絲排骨湯(筍絲.排骨) | | 香蕉 | | 蛋花湯餃(水餃) | | | 雞蛋.青江菜.豬絞肉.高麗菜 | ● | ● | ● | ● |
| **10** | 五 | 手工蛋餅(玉米.雞蛋.青蔥) | 決明子茶 | 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).蒜香菠菜.玉米蘿蔔湯 | | 蓮霧 | | 蒸地瓜 | | | 蕃薯 | ● | ● | ● | ● |
| **2/11.2/12六.日** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **13** | 一 | 克林姆麵包.豆漿 | 克林姆麵包.黃豆 | 合菜(白飯) | 紅燒雞丁(雞腿.九層塔).白菜滷.炒高麗菜.玉米蘿蔔湯(玉米.白蘿蔔.芹菜) | | 香蕉 | | | 蔥抓餅.決明子茶 | | 蔥抓餅.決明子.雞蛋 | ● | ● | ● | ● |
| **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** |  |  |  |  |
| **14** | 二 | 雞肉玉米粥(白飯) | 雞肉絲.玉米.雞蛋.菠菜 | 鍋燒意麵(意麵) | | 豬肉片.高麗菜.雞蛋.紅蘿蔔.青江菜.香菇.青蔥.洋蔥 | 芭樂 | | 芋泥包.  牛奶 | | | 芋泥包.奶粉 | ● | ● | ● | ● |
| **15** | 三 | 肉片粄條(粄條) | 豬肉片.青江菜.雞蛋.青蔥 | 白醬蘑菇雞肉燉飯(白飯) | | 雞腿肉.蒜末.北海道白醬塊.有機番茄.花椰菜.羅宋湯(排骨.紅蘿蔔.馬鈴薯.牛蕃茄.洋蔥) | 蘋果 | 絲瓜麵線(麵線) | | | | 絲瓜.枸杞.薑絲.蝦米.雞蛋 | ● | ● | ● | ● |
| **16** | 四 | 蔥花饅頭.豆漿 | 蔥花饅頭.黃豆 | 當歸排骨麵線(麵線) | | 排骨.薑絲.雞蛋.青江菜.當歸料理包 | 香蕉 | 肉包(麵粉) | | | | 豬絞肉.決明子茶 | ● | ● | ● | ● |
| **17** | 五 | 肉燥米苔目(米苔目) | 韭菜.豬絞肉.洋蔥.青蔥 | 香菇芋頭瘦肉粥(白飯) | | 香菇.芋頭.蝦米.筍絲.玉米筍.高麗菜.紅蘿蔔絲.芹菜.油蔥酥 | 蓮霧 | 芋頭西米露 | | | | 芋頭.西米露 | ● | ● | ● | ● |
| **2/18.2/19六.日** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **20** | 一 | 草莓吐司(麵粉).牛奶 | 草莓醬.吐司.奶粉 | 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) | 芭樂 | 高麗菜瘦肉粥(白飯) | | | | 高麗菜.玉米.雞蛋.豬絞肉 | ● | ● | ● | ● |
| **21** | 二 | 滑蛋吻仔魚蔬菜粥(白飯) | 雞蛋.吻仔魚.高麗菜 | 合菜(白飯) | | 滷小雞腿.炒青江菜.(紅蘿蔔絲).芹菜甜不辣.黃瓜排骨湯(黃瓜.排骨) | 香蕉 | 奶皇包.洛神花茶 | | | | 奶皇包.洛神花 | ● | ● | ● | ● |
| **22** | 三 | 芋泥包.豆漿 | 高麗菜.雞蛋.玉米 | 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) | 蘋果 | 蔥抓餅 | | | | 雞蛋 | ● | ● | ● | ● |
| **23** | 四 | 高麗菜  蛋粥  (白飯) | 芋泥包.黃豆 | 蕃薯粥(白飯) | | 蕃薯.蔥蛋(蔥.雞蛋).香煎雞蛋豆腐.蒜香高麗菜(紅蘿蔔絲) | 芭樂 | 奶酥吐司.牛奶 | | | | 吐司.奶酥醬.奶粉 | ● | ● | ● | ● |
| **24** | 五 | 牛奶銀絲卷.豆漿 | 饅頭.黃豆 | 合菜(白菜) | | 冰糖控肉(梅花肉).炒高麗菜.滷豆干.玉米蘿蔔湯(玉米.白蘿蔔.芹菜) | 蘋果 | 桂圓紅豆紫米粥 | | | | 桂圓.紅豆.紫米 | ● | ● | ● | ● |
| **六.日(2/25.2/26.2/27.2/28)228連假** | | | | | | | | | | | | | | | | |

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