**111(下)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園Month：112.03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 | 起司蛋餅.決明子茶 | 蛋餅皮.起司.雞蛋.決明子 | 合菜(五穀飯) | 滷雞腿.番茄炒蛋.炒高麗菜(高麗菜.紅蘿蔔絲). 味噌湯(味噌.豆腐) | 蘋果 | 南瓜玉米濃湯(南瓜) | 南瓜.玉米.紅蘿蔔 | ● | ● | ● | ● |
| **2** | 四 | 黑糖饅頭.牛奶 | 黑糖饅頭.奶粉 | 咖哩雞肉飯  | 雞肉塊、馬鈴薯、紅蘿蔔、花椰菜、洋蔥、蘋果丁、青菜豆腐湯(高麗菜.豆腐) | 香蕉 | 餛飩湯(麵粉) | 餛飩(豬肉).小白菜 | ● | ● | ● | ● |
| **3** | 五 | 瓠瓜肉絲粥 | 瓠瓜.豬肉絲.香菇.蝦米.紅蘿蔔絲 | 合菜(白飯) | 滷肉燥(豬絞肉).炒A菜.香菇蒸蛋(香菇.紅蘿蔔.雞蛋). 刺瓜湯(刺瓜) | 橘子 | 肉包(麵粉)、牛奶 | 肉包(豬肉).奶粉 | ● | ● | ● | ● |
| **3/4.3/5六.日** |
| **6** | 一 | 香筍包.豆漿 | 筍子.豬絞肉.黃豆 | 芋頭粥(白飯) | 芋頭.豬肉絲.香菇.紅蘿蔔.高麗菜.紅蔥頭.蝦米.瓠瓜.芹菜 | 芭樂 | 小波蘿(波羅麵包)、決明子茶 | 決明子 | ● | ● | ● | ● |
| **7** | 二 | 藍莓醬吐司.牛奶 | 藍莓醬.奶粉 | 茄汁肉燥拌麵(關廟麵) | 茄汁肉燥拌麵(豬絞肉.洋蔥.紅蔥頭.青蔥.牛蕃茄.大蒜).炒高麗菜.水煮蛋(雞蛋).玉米湯(玉米.白蘿蔔) | 蘋果 | 鍋貼 | 豬絞肉.高麗菜 | ● | ● | ● | ● |
| **8** | 三 | 蛋花麵線(白麵線) | 雞蛋.青江菜.高麗菜.雞肉絲.麵線 | 水餃(水餃皮) | 豬絞肉.高麗菜.酸辣湯(豆腐.紅蘿蔔絲.黑木耳.) | 香蕉 | 香菇鹹粥(白飯) | 豬絞肉.香菜.香菇.白蘿蔔.紅蘿蔔.筍絲. | ● | ● | ● | ● |
| **9** | 四 | 滑蛋吻仔魚蔬菜粥(白飯) | 雞蛋.吻仔魚.高麗菜 | 竹筍香菇蛋炒飯(白飯) | 竹筍.香菇.雞蛋.雞肉絲炒高麗菜.紫菜蛋花湯(紫菜.雞蛋.豆腐) | 橘子 | 檸檬愛玉 | 檸檬.愛玉 | ● | ● | ● | ● |
| **10** | 五 | 小餐包(麵包)、牛奶 | 奶粉 | 合菜-五穀飯(五穀飯) | 宮保雞丁(雞肉塊.蔥段.花生.雞蛋).炒菠菜.洋蔥炒蛋. 皇帝豆排骨湯(皇帝豆.排骨) | 芭樂 | 蒸地瓜 | 蕃薯 | ● | ● | ● | ● |
| **3/11.3/12六.日** |
| **13** | 一 | 蘿蔔糕湯(蘿蔔糕) | 豆芽菜.雞蛋.韭菜 | 高麗菜鹹粥(白飯) | 高麗菜、豬肉絲、香菇、金勾蝦、蒜末、紅蘿蔔、蛤蠣、芹菜 | 橘子 | 黑糖銀絲卷 | 銀絲卷.枸杞茶 | ● | ● | ● | ● |
| **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 | 小餐包.牛奶 | 奶粉 | 當歸排骨麵線(麵線) | 排骨.薑絲.雞蛋.青江菜.當歸料理包 | 蘋果 | 綠豆蒜西米露 | 綠豆蒜.西米谷.冰糖 | ● | ● | ● | ● |
| **15** | 三 | 玉米蔬菜瘦肉粥(白飯) | 玉米.豬絞肉.高麗菜.白飯 | 雞肉咖哩飯(白飯) | 雞肉塊.花椰菜.咖哩.蘆筍蛤蠣湯(蘆筍.蛤蠣) | 香蕉 | 蘿蔔糕湯(蘿蔔糕) | 豆芽菜.雞蛋 | ● | ● | ● | ● |
| **16** | 四 | 芋泥包.豆漿 | 芋泥包.黃豆 | 蒜香奶油蛤蠣義大利麵(義大利麵) | 蒜香.奶油.蛤蠣.雞肉絲.花椰菜.紅蘿蔔.香菇雞湯(香菇.雞肉塊)  | 橘子 | 水煮蛋.枸杞茶 | 雞蛋.枸杞 | ● | ● | ● | ● |
| **17** | 五 | 香菇肉燥粄條 | 香菇.豬絞肉.紅蘿蔔絲.高麗菜 | 合菜(白飯) | 蔥爆雞肉絲.炒菠菜.玉米炒蛋(玉米.紅蘿蔔.雞蛋).竹筍排骨湯(竹筍.排骨) | 芭樂 | 沙琪瑪.決明子茶 | 沙琪瑪.決明子 | ● | ● | ● | ● |
| **3/18.3/19六.日** |
| **20** | 一 | 手工蛋餅.枸杞茶 | 麵粉.青蔥.雞蛋.玉米.枸杞 | 油飯(糯米) | 麻油.香菇.青豆仁.豬肉絲.炒高麗菜.滷蛋.(雞蛋).瓠瓜湯(瓠瓜) | 橘子 | 肉包(麵粉)、牛奶 | 肉包(豬肉).奶粉 | ● | ● | ● | ● |
| **21** | 二 | 蔥花饅頭.牛奶 | 饅頭.奶粉 | 雞絲蔥油拌飯(白飯)-合菜 | 雞胸肉.蔥油.紅蔥頭.青蔥.炒高麗菜.竹筍排骨湯(竹筍.排骨) | 蘋果 | 涼麵(黃麵) | 小黃瓜.紅蘿蔔絲.麻醬 | ● | ● | ● | ● |
| **22** | 三 | 玉米脆片.牛奶 | 玉米脆片.奶粉 | 肉絲炒麵(油麵) | 鴻喜菇、高麗菜、洋蔥、黑木耳、青椒、豬肉絲、紅蘿蔔絲 | 香蕉 | 鮪魚蔬菜麵(白麵條) | 鮪魚.青江菜. | ● | ● | ● | ● |
| **23** | 四 | 肉包.決明子茶 | 豬絞肉.決明子 | 雞肉咖哩飯(白飯) | 馬鈴薯.紅蘿蔔.青江菜.洋蔥.花椰菜.雞肉塊.高麗菜蛋花湯(高麗菜.紅蘿蔔絲.雞蛋) | 橘子 | 煎港式蘿蔔糕.決明子茶 | 蘿蔔糕.決明子 | ● | ● | ● | ● |
| **24** | 五 | 蔓越莓吐司.紅棗茶 | 蔓越莓吐司.紅棗 | 日式味噌拉麵(拉麵) | 雞蛋.青江菜.豬肉片.高麗菜 | 芭樂 | 杯子蛋糕.紅棗茶 | 蛋糕.紅棗 | ● | ● | ● | ● |
| **25** | 六 | 高麗菜蛋粥(白飯) | 高麗菜.雞蛋.玉米.紅蘿蔔絲 | 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).炒青江菜.玉米蘿蔔湯 | 芭樂 | 水餃(麵 皮) | 豬絞肉.高麗菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **3/26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** |
|  |  | **主食** | **食材** | **主食** | **食材** |  | **主食** | **食材** |  |  |  |  |
| **27** | 一 | 餛飩湯(麵粉) | 餛飩(豬肉).小白菜 | 合菜(白飯) | 梅干扣肉(豬五花肉)紅燒豆腐(蛋豆腐) 炒高麗菜紅蘿蔔.玉米湯(玉米.白蘿蔔) | 橘子 | 芝麻包.枸杞茶 | 芝麻包.枸杞 | ● | ● | ● | ● |
| **28** | 二 | 黑糖銀絲卷.牛奶 | 銀絲卷.奶粉 | 合菜(白飯) | 香酥柳葉魚.蒜香茼蒿.炒油菜.胡蘿蔔炒蛋.香菇雞湯(香菇.雞肉塊) | 橘子 | 鮮蔬滑蛋粥(白飯) | 高麗菜.雞蛋.豬絞肉. | ● | ● | ● | ● |
| **29** | 三 | 粉漿蛋餅(玉米.雞蛋.青蔥).決明子茶 | 決明子 | 蘑菇鐵板麵(白麵條) | 豬絞肉.高麗菜.蘑菇.紅蘿蔔.南瓜玉米濃湯(南瓜.玉米) | 芭樂 | 紅豆紫米湯 | 紅豆.紫米.紅糖.紅棗 | ● | ● | ● | ● |
| **30** | 四 | 菠菜滑蛋雞肉粥(白飯) | 白飯.菠菜.雞蛋.雞肉絲 | 合菜(白飯) | 洋蔥豬柳.炒芥藍.玉米炒蛋.苦瓜排骨湯(苦瓜.排骨) | 香蕉 | 水餃(麵皮) | 豬絞肉.高麗菜 | ● | ● | ● | ● |
| **31** | 五 | 雞汁粿條(粿條) | 雞蛋.豆芽菜.紅蘿蔔.豬肉絲.韭菜 | 水餃(麵粉) | 豬絞肉、高麗菜、南瓜洋蔥湯(南瓜、洋蔥花椰菜、雞蛋) | 芭樂 | 豆沙包.紅棗茶 | 豆沙包.紅棗.紅糖 | ● | ● | ● | ● |

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