**111(下)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園Month：112.04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** |  |  |  |  |
| **4/1~4/5清明兒童連假** |
| **6** | 四 | 高麗菜蛋粥(白飯) | 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 | 奶皇包.洛神花茶 | 奶皇包.洛神花 | ● | ● | ● | ● |
| **7** | 五 | 絲瓜蛤蠣麵線(麵線) | 絲瓜.蛤蠣.雞蛋 | 香菇竹筍雞肉粥(白飯) | 香菇.竹筍.芹菜.薑片.紅蘿蔔絲.高麗菜.雞胸肉絲.雞蛋 | 香蕉 | 蔥油餅.決明子茶 | 蔥油餅.決明子 | ● | ● | ● | ● |
| **六.日(4/8.4/9)** |
| **10** | 一 | 菜包(高麗菜)、牛奶 | 奶粉 | 什錦燴飯(白飯) | 紅蘿蔔.馬鈴薯.雞肉絲蝦仁.白菜.蔥.洋蔥絲.玉米筍.菇菇雞湯(香菇.金針菇.雞肉) | 橘子  | 肉燥米粉湯(米粉) | 豬肉絞肉.高麗菜.紅蘿蔔絲 | ● | ● | ● | ● |
| **11** | 二 | 菠菜滑蛋雞肉粥(白飯) | 菠菜.雞蛋.雞肉絲.玉米 | 蕃茄義大利肉醬麵(義大利麵) | 牛蕃茄.豬絞肉.青豆.紅蘿蔔. 洋蔥.高麗菜.竹筍排骨湯(竹筍.排骨) | 蘋果 | 鮪魚吐司(吐司).決明子茶 | 鮪魚.決明子 | ● | ● | ● | ● |
| **12** | 三 | 吐司夾蛋.牛奶 | (白吐司.雞蛋.奶粉) | 海陸燴飯(白飯) | 高麗菜.黑木耳.红蘿蔔.豬肉絲.旗魚片.紫菜蛋花湯(紫菜.雞蛋) | 芭樂 | 蕃薯綠豆甜湯(蕃薯.綠豆) | 蕃薯.綠豆.黑糖 | ● | ● | ● | ● |
| **13** | 四 | 滑蛋吻仔魚蔬菜粥(白飯) | 雞蛋.吻仔魚.高麗菜 | 日式味噌拉麵 | 雞蛋.花椰菜.洋蔥.豬肉絲.味噌.蔥花 | 香蕉 | 香菇鹹粥(白飯) | 豬絞肉.香菜.香菇.白蘿蔔.紅蘿蔔.筍絲. | ● | ● | ● | ● |
| **14** | 五 | 藍莓吐司(吐司).牛奶 | 奶粉 | 陽春湯麵(黃麵) | 黑木耳.紅蘿蔔絲.肉燥(豬絞肉).高麗菜.青蔥.豆芽菜 | 橘子 | 肉包(麵粉)、牛奶 | 肉包(豬肉).奶粉 | ● | ● | ● | ● |
| **六.日(4/15.4/16)** |
| **17** | 一 | 蘿蔔糕湯(蘿蔔糕) | 豆芽菜.雞蛋 | 咖哩飯 | 雞胸肉.馬鈴薯.紅蘿蔔.洋蔥.高麗菜.玉米雞蛋湯(玉米.雞蛋) | 蘋果 | 南瓜粥(白飯) | 南瓜.雞肉絲.香菇.高麗菜 | ● | ● | ● | ● |
| **18** | 二 | 饅頭夾蛋(饅頭)、豆漿 | 雞蛋.黃豆 | 豬肉燴飯(白飯) | 豬肉.青江菜.洋蔥.紅蘿蔔絲.紅白蘿蔔.蘿蔔玉米排骨湯(白蘿蔔.玉米.排骨) | 番茄 | 奶酥吐司.牛奶 | 奶酥醬.奶粉 | ● | ● | ● | ● |
| **19** | 三 | 芋泥包.豆漿 | 芋泥包.黃豆 | 蕃薯粥(白飯) | 蕃薯.洋蔥炒蛋(洋蔥.雞蛋).炒菠菜拌紅蘿蔔絲.香酥魚柳 | 芭樂 | 水餃(麵粉) | 高麗菜.豬絞肉 | ● | ● | ● | ● |
| **20** | 四 | 肉絲鮮湯麵(油麵) | 豬肉絲.雞蛋.青江菜 | 當歸排骨麵線(麵線 | 排骨.薑絲.雞蛋.青江菜.當歸料理包 | 蘋果 | 黑糖銀絲卷.豆漿 | 黑糖銀絲卷.黃豆 | ● | ● | ● | ● |
| **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** |  |  |  |  |
| **21** | 五 | 蔥花饅頭(饅頭).豆漿 | 黃豆 | 合菜(白飯) | 糖醋雞丁(紅黃青椒.雞肉塊.蔥段).炒菠菜拌紅蘿蔔絲.鹹蛋苦瓜.蘿蔔排骨湯(白蘿蔔.排骨) | 芭樂 | 蒸地瓜 | 蕃薯 | ● | ● | ● | ● |
| **六.日(4/22.4/23)** |
| **24** | 一 | 珍珠麵包.牛奶 | 奶粉 | 肉燥飯(白飯) | 豬肉末.香菇.紅蔥頭.炒高麗菜紅蘿蔔.瓠瓜湯(瓠瓜) | 芭樂 | 菜包(高麗菜) | 決明子茶 | ● | ● | ● | ● |
| **25** | 二 | 餛飩湯 | 豬絞肉.麵粉 | 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) | 蘋果 | 芋泥包.豆漿 | 芋泥包.黃豆 | ● | ● | ● | ● |
| **26** | 三 | 蔥花包.豆漿 | 蔥花包.黃豆 | 合菜(白飯) | 打拋豬肉(豬絞肉.小番茄.九層塔.蒜末.蔥段).薑香空心菜(薑.空心菜).炒洋蔥玉米蛋(洋蔥.玉米.雞蛋).香菇雞湯(香菇.雞肉) | 香蕉 | 鍋貼 | 豬絞肉.高麗菜 | ● | ● | ● | ● |
| **27** | 四 | 粉漿蛋餅(玉米.雞蛋.青蔥) | 決明子茶 | 麻油雞麵線(白麵線) | 麻油.雞肉塊.高麗菜.青江菜 | 蘋果 | 鮮奶饅頭.牛奶 | 鮮奶饅頭.奶粉 | ● | ● | ● | ● |
| **28** | 五 | 藍莓吐司.紅棗茶 | 吐司.藍莓醬.紅棗 | 合菜(紫米飯) | 香菇瓜仔肉(香菇.瓜仔.絞肉).番茄炒蛋(牛蕃茄.雞蛋.豆腐).蒜香菠菜.玉米蘿蔔湯 | 芭樂 | 擔仔麵(白麵條 | 肉燥.豆芽菜.雞蛋 | ● | ● | ● | ● |
| **六.日(4/29.4/30.5/1勞動節連假)** |

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