**111(下)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園Month：112.06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 | 菜包(麵粉).枸杞紅棗茶 | 高麗菜.紅蘿蔔.雞蛋.枸杞.紅棗 | 合菜(白飯) | 玉米炒蛋(玉米.雞蛋).糖醋魚片(鯛魚).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** | 五 | 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.紅蘿蔔.白蘿蔔 | 香蕉 | 港式蘿蔔糕(蘿蔔糕) | 蘿蔔糕 | ● | ● | ● | ● |
| **6/3.6/4六日** |
| **5** | 一 | 粿仔湯 | (蘿蔔糕.韭菜.豆芽菜.豬絞肉) | 合菜(白飯) | 三杯雞丁(不含酒).炒高麗菜伴紅蘿蔔絲.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 | ● | ● | ● | ● |
| **6** | 二 | 絲瓜排骨粥(白飯) | 絲瓜.排骨.雞蛋.薑絲 | 青椒雞肉炒飯(白飯) | 青椒.雞蛋.雞肉絲.高麗菜.紅蘿蔔.白花椰菜 | 蘋果 | 藍莓吐司.牛奶 | 藍莓醬.奶粉 | ● | ● | ● | ● |
| **7** | 三 | 蔥花饅頭.紅棗茶 | 饅頭.紅棗 | 當歸排骨麵線(麵線) | 排骨.薑絲.雞蛋.青江菜.當歸料理包 | 香蕉 | 仙草蜜 | 仙草.黑糖 | ● | ● | ● | ● |
| **8** | 四 | 滑蛋吻仔魚蔬菜粥 | 雞蛋.吻仔魚.高麗菜.紅蘿蔔絲.玉米 | 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 | 蔬菜關東煮 | 高麗菜.白蘿蔔.米血.豆腐.黑輪.玉米.雞蛋.香菇.紅蘿蔔.海帶 | ● | ● | ● | ● |
| **9** | 五 | 鮮奶饅頭.牛奶 | 鮮奶饅頭.奶粉 | 合菜-(五穀飯) | 炒高麗菜伴紅蘿蔔絲.滷棒棒腿(小雞腿).三杯百頁豆腐(不含酒).香菇菜頭湯(香菇、白蘿蔔) | 蘋果 | 檸檬愛玉 | 檸檬.愛玉 | ● | ● | ● | ● |
| **6/10.6/11六日** |
| **12** | 一 | 手工蛋餅(玉米.雞蛋.青蔥) | 決明子茶 | 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 | ● | ● | ● | ● |
| **13** | 二 | 香菇雞肉粥(白飯) | 香菇.雞肉絲.高麗菜.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).蒜香菠菜.玉米蘿蔔湯 | 芭樂 | 蒸地瓜 | 蕃薯 | ● | ● | ● | ● |
| **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** | 三 | 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 | 綠豆番薯甜湯 | 綠豆.番薯.黑糖 | ● | ● | ● | ● |
| **15** | 四 | 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 | 豌豆雞肉粥(白飯) | 豌豆.雞肉絲.高麗菜.紅蘿蔔絲.玉米 | ● | ● | ● | ● |
| **16** | 五 | 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 | ● | ● | ● | ● |
| **17** | 六 | 肉包(麵粉) | 豬絞肉.決明子茶 | 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 | 香蕉 | 甜小米粥 | 小米.桂圓肉.紅棗 | ● | ● | ● | ● |
| **6/18日** |
| **19** | 一 | 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 | 蘋果 | 客家粿仔條 | 香菇.高麗菜.紅蘿蔔絲.洋蔥.青蔥 | ● | ● | ● | ● |
| **20** | 二 | 雞茸玉米粥 | 雞肉絲.玉米.高麗菜.雞蛋.紅蘿蔔絲 | 合菜(白飯) | 炒高麗菜.酥炸豬排.紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔.雞蛋).排骨玉米湯(排骨.玉米) | 香蕉 | 芋頭西米露 | 芋頭.西米露 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **21** | 三 | 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 | 南瓜雞肉蔬菜粥(白飯) | 南瓜.雞肉絲.香菇.高麗菜 | ● | ● | ● | ● |
| **6/22.6/23.6/24.6/25四五六日 端午節連假** |
| **26** | 一 | 牛奶銀絲卷.牛奶 | 饅頭.奶粉 | 合菜(白飯) | 滷小雞腿.炒青江菜伴紅蘿蔔絲.芹菜甜不辣.黃瓜排骨湯(黃瓜.排骨) | 香蕉 | 高麗菜瘦肉粥(白飯) | 高麗菜.玉米.雞蛋.豬絞肉 | ● | ● | ● | ● |
| **27** | 二 | 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.玉米.枸杞雞湯(枸杞.雞肉) | 蘋果 | 蒸肉圓 | 豬絞肉 | ● | ● | ● | ● |
| **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** |  |  |  |  |
| **28** | 三 | 煎餃 | 高麗菜水餃 | 蕃薯粥(白飯) | 蕃薯.蔥蛋(蔥.雞蛋).橙汁鮮蔬雞柳(柳橙.彩色甜椒.紅蘿蔔.甜碗豆.柳橙汁).蒜香高麗菜(紅蘿蔔絲) | 芭樂 | 桂圓紅豆紫米粥 | 桂圓.紅豆.紫米 | ● | ● | ● | ● |
| **29** | 四 | 滑蛋吻仔魚蔬菜粥(白飯) | 雞蛋.吻仔魚.高麗菜 | 合菜(白飯) | 冰糖控肉(梅花肉).奶油高麗菜金針菇.滷豆干.玉米蘿蔔湯(玉米.白蘿蔔.芹菜) | 蘋果 | 奶酥吐司.牛奶 | 吐司.奶酥醬.奶粉 | ● | ● | ● | ● |
| **30** | 五 | 吐司夾蛋.洛神花茶 | 吐司.雞蛋.洛神花 | 豚骨烏龍麵(烏龍麵) | 豬肉片.海苔.蔥花.高麗菜.紅蘿蔔絲.牛奶.玉米 | 芭樂 | 蔬菜餛飩湯 | 餛飩.雞蛋.豆芽菜 | ● | ● | ● | ● |

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.牛肉