**112(上)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園Month：9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** | 五 | 高麗菜  蛋粥  (白飯) | 高麗菜.雞蛋.玉米 | | 油飯(糯米) | | 麻油.香菇.青豆仁.滷蛋(雞蛋).青江菜.豬肉絲.瓠瓜湯(瓠瓜) | 蘋果 | | 蛋糕.決明子茶 | | 蛋糕.決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **9/2.9/3六日** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **4** | 一 | 蛋餅(麵粉)、牛奶 | 雞蛋.奶粉.青蔥 | | 日式味噌拉麵(拉麵) | | 雞蛋.花椰菜.洋蔥.豬肉絲.味噌.玉米粒.紅蘿蔔 | 蘋果 | | 蘋果麵包(麵包).決明子茶 | | 麵包.決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **5** | 二 | 饅頭夾蛋(饅頭)、  豆漿 | 雞蛋.黃豆 | | 什錦燴飯  (白飯) | | 紅蘿蔔.馬鈴薯.雞肉絲.蝦仁.白菜.蛤蠣.蔥.洋蔥絲.菇菇雞湯(香菇.金針菇.雞肉) | 紅龍果 | | 南瓜粥(白飯) | | 南瓜.雞肉絲.香菇.高麗菜.玉米粒 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **6** | 三 | 菠菜滑蛋雞肉粥  (白飯) | 雞肉絲.雞蛋.青江菜 | | 合菜  (白飯) | | 魯棒棒腿(小雞腿).豆腐.炒高麗菜(紅蘿蔔斯).豆腐鮮魚湯(豆腐.虱目魚柳) | 鳳梨 | | 菜包  (高麗菜).牛奶 | | 菜包.奶粉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **7** | 四 | 蔥花饅頭.牛奶 | 蔥花饅頭.奶粉 | | 肉燥乾麵(關廟麵) | | 豬絞肉.雞蛋.青江菜.紅蘿蔔絲.青蔥.豆芽菜.高麗菜玉米湯(高麗菜.玉米) | 蘋果 | | 水餃  (麵 皮) | | 豬絞肉.高麗菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **8** | 五 | 藍莓吐司.紅棗茶 | 吐司.藍莓醬.紅棗 | | 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).鮮菇拌炒高麗菜.蘿蔔排骨湯(蘿蔔.排骨) | 芭樂 | | 黑糖米苔目 | | 米苔目.黑糖 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **9/9.9/10六日** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **11** | 一 | 奶油餐包(麵包)、牛奶 | 奶粉 | 青椒雞肉炒飯(白飯) | | | 青椒.雞蛋.雞肉絲.高麗菜.紅蘿蔔絲.黑木耳.竹筍絲.鳳梨苦瓜雞肉湯(鳳梨.苦瓜.雞肉塊) | 鳳梨 | | 香菇鹹粥  (白飯) | | 豬絞肉.香菜.香菇.白蘿蔔.紅蘿蔔.筍絲. | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **12** | 二 | 高麗菜鹹粥(白飯) | 高麗菜.雞蛋.紅蘿蔔.洋蔥 | 蕃薯粥(白飯) | | | 蕃薯.蔥蛋(蔥.雞蛋).香煎鯛魚.鮮筍燴鮮菇.高麗菜拌紅蘿蔔絲 | 香蕉 | | 水餃  (麵 皮) | | 豬絞肉.高麗菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **13** | 三 | 芋泥包.豆漿 | 芋泥包.黃豆 | 合菜(白飯) | | | 洋蔥豬肉片.蕃茄炒蛋(牛蕃茄.雞蛋).炒地瓜葉.香菇雞湯(香菇.雞肉塊.薑絲) | 紅龍果 | | 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** | 四 | 奶酥吐司(吐司).  牛奶 | 奶酥醬.奶粉 | 大滷麵(油麵) | | 花椰菜.香菇.黑木耳.金針菇.豬肉絲.紅蘿蔔絲 | | 芭樂 | | 蘿蔔香菇雞肉粥  (白飯) | | 白蘿蔔.紅蘿蔔.雞肉.高麗菜. 香菇 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **15** | 五 | 高麗菜  蛋粥  (白飯) | 高麗菜.雞蛋.玉米 | 滑蛋豬肉燴飯(白飯) | | 雞蛋.高麗菜.紅蘿蔔絲.玉米粒.豬肉片.青蔥.高麗菜玉米湯(高麗菜.紅蘿蔔絲.玉米) | | 香蕉 | | 水煮蛋.枸杞茶 | | 雞蛋.枸杞 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **9/16.9/17六日** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **18** | 一 | 銀絲卷  (雞蛋.麵粉) | 銀絲卷 | 義大利肉醬麵(麵條) | | (大番茄.豬肉.洋蔥.麵條).馬鈴薯濃湯(玉米粒.馬鈴薯.太白粉). | | | 鳳梨 | | 綠豆甜湯 | (綠豆.紅糖) | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **19** | 二 | 絲瓜麵線 | 絲瓜.  麵線.  雞蛋 | 蠔油豆腐燴飯(白飯) | | (高麗菜.豬肉.豆腐.蠔油).貢丸湯(芹菜.貢丸) | | | 香蕉 | | 小蛋糕.麥茶 | (雞蛋.麵粉.  麥茶) | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **20** | 三 | 燒肉包 | 豬肉.  醬油.  麵粉 | 水餃 | | (高麗菜.豬肉.水餃皮)、冬瓜湯(冬瓜.丸子) | | | 聖女小番茄 | | 豆腐羹 | (豆腐.木耳.  高麗菜) | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **21** | 四 | 甜不辣湯 | 甜不辣.  紅蘿蔔. | 味增豬肉拉麵 | | 豬肉絲、紅蘿蔔.拉麵.雞蛋 | | | 芭樂 | | 芋圓甜湯 | (芋園.紅糖) | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **22** | 五 | 餛飩湯 | 餛飩.  小白菜 | 高麗菜粥(白飯) | | 豬肉.雞蛋.高麗菜.甜不辣 | | | 香蕉 | | 檸檬愛玉 | (愛玉凍.紅砂糖.檸檬) | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **23** | 六 | 玉米蔬菜瘦肉粥(白飯) | 玉米.豬絞肉.高麗菜.白飯 | 日式炒烏龍麵(烏龍麵) | | (雞胸肉.洋蔥片.鮮香菇片.魚板.紅蘿蔔絲.高麗菜).味噌豆腐湯(海帶芽.豆腐) | | | 鳳梨 | | 煎港式蘿蔔糕.決明子茶 | 蘿蔔糕.決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **9/24 日** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **25** | 一 | 絲瓜蛤蠣麵線(麵線) | 絲瓜.蛤蠣.雞蛋 | | 青醬雞肉螺旋麵(螺旋麵) | (雞胸肉.洋蔥丁.玉米.起司絲.青醬.蒜頭.紅蘿蔔丁).竹筍排骨湯(竹筍.排骨) | | 紅龍果 | | 鍋貼.枸杞茶 | | 高麗菜豬肉.枸杞 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **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** |
| **26** | 二 | 滑蛋吻仔魚蔬菜粥(白飯) | 雞蛋.吻仔魚.高麗菜 | | 豬肉燴飯(白飯) | | 豬肉片.青江菜.洋蔥.  高麗菜.紅蘿蔔絲.紅白蘿蔔.玉米蛋花湯(雞蛋.玉米.高麗菜) | 芭樂 | | 蛋糕.紅棗茶 | | 蛋糕.紅棗 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **27** | 三 | 菜包.決明子茶 | 高麗菜.決明子 | | 竹筍香菇蛋炒飯(油飯) | | 竹筍.香菇.雞蛋.雞肉絲炒高麗菜.冬瓜雞肉湯(冬瓜.雞肉) | 蘋果 | | 擔仔麵(白麵條 | | 肉燥.豆芽菜.雞蛋 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **28** | 四 | 玉米蔬菜瘦肉粥  (白飯) | 豬肉絲.菠菜.玉米 | | 合菜(白飯) | | 紅燒獅子頭.小白菜炒豬肉絲.絲瓜炒蛋.玉米排骨湯(玉米.排骨.蘿蔔) | 香蕉 | | 檸檬愛玉 | | 愛玉.檸檬汁 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **9/29.9/30六.日** | | | | | | | | | | | | | | | | |

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