**112(上)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園Month：11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 | 高麗菜蛋粥(白飯) | 高麗菜.雞蛋.玉米 | 什錦燴飯(白飯) | 紅蘿蔔.黑木耳.雞肉絲.蝦仁.白菜.蛤蠣.蔥.洋蔥絲.菇菇雞湯(香菇.金針菇.雞肉) | 蘋果 | 銀耳蓮子湯 | 銀耳.蓮子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **2** | 四 | 饅頭夾蛋(雞蛋)、豆漿 | 黃豆 | 合菜(五穀飯) | 冰糖燉肉(五花肉.香菇.油豆腐).洋蔥炒蛋.炒地瓜葉(地瓜葉.紅蘿蔔絲). 味噌湯(味噌.豆腐) | 香蕉  | 肉燥米粉湯(米粉) | 豬肉絞肉.高麗菜.紅蘿蔔絲 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **3** | 五 | 蛋餅(麵粉)、牛奶 | 雞蛋.青蔥.奶粉 | 日式味噌拉麵(拉麵) | 雞蛋.花椰菜.洋蔥.豬肉絲.味噌.紅蘿蔔.白蘿蔔.青蔥 | 火龍果 | 蘋果麵包(麵包).決明子茶 | 麵包.決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **11/4.11/5六日** |
| **6** | 一 | 高麗菜滑蛋雞肉粥(白飯) | 豬肉絲.雞蛋.高麗菜 | 油飯(糯米) | 麻油.香菇.青豆仁.滷蛋(雞蛋).青江菜.豬肉絲.四神湯(薏仁.芡實.茯苓) | 芭樂 | 蒸地瓜.牛奶 | 地瓜.奶粉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **7** | 二 | 肉燥粄條 | 豬絞肉.粄條.紅蘿蔔絲.黑木耳.高麗菜 | 合菜(五穀飯) | 香菇肉燥馬鈴薯丁.芝麻四季豆.炒絲瓜.豆腐鮮魚湯(豆腐.虱目魚柳) | 柳丁  | 地瓜綠豆湯(蕃薯.綠豆) | 蕃薯.綠豆.黑糖 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **8** | 三 | 肉絲米苔目 | 米苔目.肉絲.紅蘿蔔絲.青江菜.香菇 | 當歸排骨麵線(麵線) | 排骨.薑絲.雞蛋.青江菜.當歸料理包 | 蘋果 | 水餃(麵 皮) | 豬絞肉.高麗菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **9** | 四 | 藍莓吐司牛奶 | 吐司.奶粉 | 合菜(白飯) | 蕃茄炒蛋(蕃茄.雞蛋).地瓜葉.炒菠菜.香菇雞湯(香菇.薑絲.雞肉) | 火龍果 | 鮮菇蛋花麵(黃麵) | 香菇.雞蛋.高麗菜.青蔥.紅蘿蔔絲.海苔 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **10** | 五 | 香煎蘿蔔糕 | 蘿蔔糕 | 青椒雞肉炒飯(白飯) | 青椒.雞蛋.雞肉絲.高麗菜.紅蘿蔔.黑木耳.蔬菜蛋花湯(紅蘿蔔.玉米.雞蛋.高麗菜) | 香蕉  | 南瓜山藥粥(白飯) | 南瓜.山藥.豬絞肉.雞蛋.高麗菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **11/11.11/12六日** |
| **13** | 一 | 高麗菜鹹粥(白飯) | 高麗菜.雞蛋.紅蘿蔔.洋蔥.豆腐 | 蕃薯粥(白飯) | 蕃薯.蔥蛋(蔥.雞蛋).香煎鯛魚.菠菜.高麗菜紅蘿蔔 | 木瓜 | 草莓吐司(吐司). 決明子茶 | 草莓醬.決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **日期** |  | **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 | 香蕉.水煮蛋 | 香蕉.水煮蛋 | 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).炒杏菇豆芽菜.玉米豆腐湯 | 芭樂 | 蔥抓餅.決明子茶 | 蔥抓餅.決明子.雞蛋 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **15** | 三 | 奶酥吐司(吐司).牛奶 | 奶酥醬.奶粉 | 大滷麵(油麵) | 大白菜.香菇.黑木耳.金針菇.豬肉絲.白蘿蔔.紅蘿蔔 | 蘋果 | 綠豆蒜西米露 | 綠豆蒜.西米谷.冰糖 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **16** | 四 | 雞肉玉米(白飯) | 高麗菜.雞蛋.玉米 | 合菜(五穀飯) | 黃瓜.香煎魚片.紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔.雞蛋).排骨玉米湯(排骨.玉米) | 香蕉 | 雞汁粿條(粿條) | 雞蛋.高麗菜.紅蘿蔔.豬肉絲.韭菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **17** | 五 | 鮮奶饅頭.牛奶 | 鮮奶饅頭.奶粉 | 雞肉燴飯(白飯) | 雞肉塊.小白菜.紅蘿蔔絲.香菇.玉米粒.山藥排骨湯(山藥.排骨.枸杞) | 柳丁 | 麻油麵線(麵線) | 麻油.枸杞.薑絲.雞肉.雞蛋 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **11/18.11/19六日** |
| **20** | 一 | 鍋燒烏龍麵 | 豬肉片.高麗菜.白蘿蔔.雞蛋.紅蘿蔔.海帶.香菇 | 合菜(白飯) | 清蒸虱目魚.蒜香茼蒿.炒油菜.胡蘿蔔炒蛋.香菇雞湯(香菇.雞肉塊) | 蘋果 | 擔仔麵(白麵條 | 肉燥.豆芽菜.雞蛋 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **21** | 二 | 蔬菜糙米粥  | 糙米.高麗菜.長豆.青豆.雞蛋 | 肉絲炒麵(油麵) | 豬肉絲、紅蘿蔔絲、青蔥、洋蔥、油菜、乾香菇、大黃瓜排骨湯(大黃瓜、排骨) | 火龍果 | 紅豆紫米湯 | 紅豆.紫米.紅糖.紅棗 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **22** | 三 | 藍莓吐司.牛奶 | 吐司.藍莓醬.奶粉 | 麻油雞麵線(白麵線) | 麻油.雞肉塊.高麗菜.枸杞 | 香蕉 | 鍋貼 | 豬絞肉.高麗菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **23** | 四 | 餛飩湯 | 豬絞肉.麵粉 | 合菜(芋頭.白飯) | 紅燒雞丁(雞腿.九層塔).炒地瓜葉.玉米炒蛋(玉米.雞蛋.紅蘿蔔絲).蘿蔔排骨湯(排骨.玉米.白蘿蔔) | 芭樂 | 水煮玉米 | 玉米 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **24** | 五 | 玉米蔬菜瘦肉粥(白飯) | 豬肉絲.菠菜.玉米.豆腐 | 雞絲蔥油拌飯(白飯)-合菜 | 雞胸肉.蔥油.紅蔥頭.青蔥.炒高麗菜.排骨湯(海帶.白蘿蔔.排骨) | 木瓜 | 水煮蛋.牛奶 | 雞蛋.奶粉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **11/25.11/26六日** |
| **日期** |  | **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 | 肉燥乾拌麵線(麵線) | 豬絞肉.紅蘿蔔絲.雞蛋 | 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) | 芭樂 | 芋頭西米露(芋頭) | 芋頭.西米露 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **28** | 二 | 滑蛋吻仔魚蔬菜粥(白飯) | 雞蛋.吻仔魚.高麗菜 | 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).南瓜湯(南瓜.雞蛋.洋蔥.蘑菇.紅蘿蔔絲) | 香蕉 | 蔬菜煎餅 | 高麗菜.紅蘿蔔絲.麵粉.雞蛋 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **29** | 三 | 古早味蛋餅 | 青蔥.雞蛋.麵粉 | 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 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **30** | 四 | 菜包.豆漿 | 高麗菜.黃豆 | 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. 蔬菜蛋花湯(高麗菜.紅蘿蔔絲.雞蛋) | 芭樂 | 蔬食湯 | (柴魚片 .香菇.豆腐.白蘿蔔.紅蘿蔔.海帶.米血.水煮蛋.高麗菜.娃娃菜) | **●** | **●** | **●** | **●** |

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