**112(上)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園Month：01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** |  |  |  |  |
| **113.01.01元旦** | | | | | | | | | | | | | | |
| **2** | 二 | 南瓜粥  (白米) | 南瓜.雞蛋 | 番茄肉絲炒飯(白飯) | | | 番茄.雞蛋.肉絲.高麗菜.紅蘿蔔絲.海帶芽湯(海帶.柴魚片) | 蘋果 | 麻油麵線 | 麻油.麵線.高麗菜.枸杞 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **3** | 三 | 藍莓吐司(吐司).牛奶 | 藍莓醬.奶粉 | 肉絲炒麵(油麵) | | | 豬肉絲.高麗菜.紅蘿蔔絲.蘿蔔排骨湯 | 橘子 | 紅豆紫米湯 | 紅豆.紫米.龍眼乾.枸杞 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **4** | 四 | 鮮肉包.豆漿 | 豬絞肉.黃豆 | 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 | 蘋果 | 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) | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **5** | 五 | 蛋餅(麵粉)、牛奶 | 雞蛋.青蔥.紅蘿蔔絲.奶粉 | 合菜-  (白飯+地瓜) | | | 洋蔥炒梅花肉.炒菠菜.洋蔥炒蛋. 蔬菜蛋花湯(高麗菜.紅蘿蔔絲.雞蛋.白蘿蔔) | 香蕉 | 蘋果麵包(麵包).牛奶 | 麵包.奶粉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **1/6.1/7六日** | | | | | | | | | | | | | | |
| **8** | 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) | 香蕉 | 蒸地瓜.牛奶 | 地瓜.奶粉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **9** | 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) | | | 洋蔥雙色蘿蔔馬鈴薯燉肉(豬肉塊).芝麻四季豆.絲瓜炒蛋.豆腐鮮魚湯(豆腐.虱目魚柳) | 橘子 | 水餃(麵 皮) | 豬絞肉.高麗菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **10** | 三 | 黑糖小饅頭.牛奶 | 饅頭.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 | 桂圓紅棗小米粥 | 桂圓.紅棗.小米 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **11** | 四 | 肉絲米苔目 | 米苔目.肉絲.紅蘿蔔絲.青江菜.香菇 | 雞絲蔥油拌飯(白飯)-合菜 | | | 雞胸肉.蔥油.紅蔥頭.蔥蛋.炒高麗菜.排骨湯(海帶.白蘿蔔.排骨) | 橘子 | 鮮菇蛋花麵(黃麵) | 香菇.雞蛋.高麗菜.青蔥.紅蘿蔔絲.海苔 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **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** |  |  |  |  |
| **12** | 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 | 鍋燒雞絲麵 | 雞蛋.雞肉絲.高麗菜.紅蘿蔔絲.青江菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **1/13.1/14六日** | | | | | | | | | | | | | | |
| **15** | 一 | 絲瓜滑蛋麵線(麵線) | 絲瓜.雞蛋.高麗菜.紅蘿蔔絲 | | 蕃薯粥(白飯) | | 蕃薯.絲瓜燜蛋.香煎鯛魚.炒高麗菜拌香菇 | 橘子 | 草莓吐司(吐司). 決明子茶 | 草莓醬.決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **16** | 二 | 香煎蔬菜蛋餅 | 蛋餅.雞蛋.紅蘿蔔絲.高麗菜 | | 合菜(白飯) | | 香菇瓜仔肉(香菇.瓜仔.豬絞肉).蒸蛋(香菇.雞蛋.雞肉丁.玉米).炒杏菇豆芽菜.玉米豆腐湯 | 香蕉 | 綠豆蒜西米露 | 綠豆蒜.西米谷.冰糖 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **17** | 三 | 雙色吐司(藍莓.草莓).牛奶 | 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 | 蔥抓餅.枸杞茶 | 蔥抓餅 .雞蛋.枸杞 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **18** | 四 | 雞肉玉米  (白飯) | 高麗菜.雞蛋.玉米 | | 合菜(白飯) | | 梅干控肉(豬肉片).洋蔥炒蛋.蒜香地瓜葉.鳳梨苦瓜雞湯 | 香蕉 | 奶油餐包.豆漿 | 餐包.黃豆 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **19** | 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) | 橘子 | 雞汁粿條(粿條) | 雞蛋.高麗菜.紅蘿蔔.豬肉絲.韭菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **1/20.1/21六日** | | | | | | | | | | | | | | |
| **22** | 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) | | | 三杯雞(九層塔.薑片雞肉塊-不含酒).蒜香青江菜.胡蘿蔔炒蛋. 味噌湯(味噌.豆腐) | 蘋果 | 擔仔麵(白麵條 | 肉燥.豆芽菜.雞蛋 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **23** | 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) | 芭樂 | 仙草米苔目 | 燒仙草.米苔目 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **24** | 三 | 藍莓吐司.牛奶 | 吐司.藍莓醬.奶粉 | 合菜(五穀飯) | | | 黃瓜.香煎魚片.紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔.雞蛋). 鮮菇炒青江菜.排骨玉米湯(排骨.玉米) | 香蕉 | 鍋貼 | 豬絞肉.高麗菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **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** |  |  |  |  |
| **25** | 四 | 餛飩湯 | 豬絞肉.麵粉 | 合菜(白飯+ 芋頭) | | 豉汁肉燥燜豆腐(豬絞肉.豆腐.青豆.韭菜).蕃茄炒蛋(蕃茄.雞蛋).炒高麗菜拌香菇. 香菇雞湯(香菇.雞肉塊) | | 橘子 | 水煮玉米 | 玉米 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **26** | 五 | 玉米蔬菜瘦肉粥  (白飯) | 豬肉絲.菠菜.玉米.豆腐 | 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) | | 香蕉 | 水煮蛋.牛奶 | 雞蛋.奶粉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **1/27.1/28六日** | | | | | | | | | | | | | | |
| **29** | 一 | 肉燥乾拌麵線(麵線) | 豬絞肉.紅蘿蔔絲.雞蛋 | 合菜(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 | 芋頭西米露(芋頭) | 芋頭.西米露 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **30** | 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 | 南瓜玉米濃湯+吐司 | 南瓜.玉米.雞蛋.吐司 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **31** | 三 | 古早味蛋餅 | 青蔥.雞蛋.麵粉 | 合菜  (五穀飯) | | 滷無骨排骨.番茄豆腐炒蛋.炒高麗菜(高麗菜.紅蘿蔔絲). 味噌湯(味噌.豆腐) | | 蘋果 | 擔仔麵(白麵條 | 肉燥.豆芽菜.雞蛋 | **●** | **●** | **●** | **●** |

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