**112(下)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園Month：113.02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 | 雞絲蛋花麵線(白麵線) | 高麗菜.青江菜.雞蛋.紅蘿蔔絲.青蔥.雞絲 | 合菜(白飯+地瓜) | | 打拋豬肉(不辣).玉米炒蛋(玉米.雞蛋).  炒A菜拌香菇.蘿蔔排骨玉米湯(紅蘿蔔.白蘿蔔.排骨.玉米) | | 蘋果 | | 小米粥 | | 桂圓.紅棗.枸杞.糯小米 | | ● | ● | | ● | ● |
| **2** | 五 | 黑糖銀絲卷.牛奶(奶粉) | 黑糖銀絲卷.奶粉 | 日式味噌拉麵(拉麵) | | 雞蛋.青江菜.豬肉片.高麗菜.白蘿蔔.紅蘿蔔.青蔥.黑木耳.豆腐 | | 香蕉 | | 水餃  (麵粉) | | 高麗菜.豬絞肉 | | ● | ● | | ● | ● |
| **2/3.2/4六.日** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5** | 一 | 奶酥吐司.牛奶 | 吐司.奶粉 | 水餃 | | 高麗菜豬肉.高麗菜蛋花湯(高麗菜.紅蘿蔔絲.雞蛋) | | 蘋果 | | 小蛋糕.牛奶 | | 蛋糕.奶粉 | | ● | ● | | ● | ● |
| **6** | 二 | 小西點.牛奶 | 小西點.奶粉 | 合菜(白飯+地瓜) | | 鳳梨雞丁.花椰菜佐黑木耳(四季豆.紅蘿蔔絲).番茄炒蛋(牛蕃茄.雞蛋).鳳梨苦瓜雞湯(鳳梨.苦瓜.雞肉) | | 香蕉 | | 奶皇包.牛奶 | | 奶皇包.奶粉 | | ● | ● | | ● | ● |
| **7** | 三 | 蔬菜麵線(白麵線) | 高麗菜.青江菜.紅蘿蔔.雞蛋.玉米.豬肉絲 | 青椒肉絲蛋炒飯(白飯) | | 青椒.雞肉絲.紅蘿蔔.洋蔥.高麗菜.玉米粒.黑木耳.洋蔥絲瓜蛤蠣湯(洋蔥.絲瓜.蛤蠣) | | 橘子 | | 番茄肉燥湯麵  (黃麵) | | 番茄.肉燥.高麗菜.紅蘿蔔絲.雞蛋 | | ● | ● | | ● | ● |
| **2/8-2/14年假** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **15** | 四 | 鮮奶饅頭.牛奶 | 鮮奶饅頭.奶粉 | 合菜-(白飯+地瓜) | | 櫻花蝦炒高麗菜.紅燒鯛魚片.椒鹽豆腐(椒鹽.板豆腐.青蔥).香菇雞湯 (香菇、雞肉) | | 蘋果 | | | 高麗菜粥(白飯) | | 豬肉絲.高麗菜.紅蘿蔔絲.玉米 | ● | ● | | ● | ● |
| **16** | 五 | 麵疙瘩 | 蝦仁.青蔥.紅蔥頭.豬肉片.雞蛋.紅蘿蔔.  黑木耳 | 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 | ● | ● | | ● | ● |
| **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** |  |  | |  |  |
| **17** | 六 | 手工蛋餅(玉米.雞蛋.青蔥.高麗菜) | 決明子茶 | 豬肉燴飯(白飯) | | | 豬肉片(五花肉).馬鈴薯.紅蘿蔔.白蘿蔔.黑木耳.洋蔥.雞蛋.青江菜.玉米蘿蔔排骨湯(玉米.紅白蘿蔔.排骨) | 橘子 | | 蘿蔔糕湯 | | | 豆芽菜.高麗菜.紅蘿蔔絲.紅蔥頭 | ● | ● | | ● | ● |
| **2/18日** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **19** | 一 | 粿仔湯 | (蘿蔔糕.韭菜.豆芽菜.豬絞肉) | 合菜(白飯+地瓜) | | | 香煎魚片.香菇玉米蒸蛋.炒高麗菜拌紅蘿蔔絲.玉米蘿蔔排骨湯(玉米.白蘿蔔.紅蘿蔔.芹菜.排骨) | 香蕉 | | | 蔥抓餅.決明子茶 | | 蔥抓餅.決明子.雞蛋 | ● | ● | | ● | ● |
| **20** | 二 | 玉米脆片+牛奶+香蕉 | 玉米脆片.奶粉+香蕉 | 合菜  (紫米飯+馬鈴薯) | | | 蔥爆里肌肉(青蔥.雞肉絲).炒高麗 菜拌紅蘿蔔絲.洋蔥玉米炒蛋(洋蔥.雞蛋.玉米).白菜蛋花湯(白菜.雞蛋.紅蘿蔔絲) | 橘子 | | | 雞肉玉米粥(白飯) | | 雞肉絲.玉米.雞蛋.菠菜 | ● | ● | | ● | ● |
| **21** | 三 | 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.黑木耳.四季豆紅蘿蔔.玉米濃湯 (玉米.紅蘿蔔.馬鈴薯.洋蔥) | 蘋果 | | 芋頭西米露 | | | 芋頭.西米露 | ● | ● | | ● | ● |
| **22** | 四 | 蔥花饅頭.豆漿 | 蔥花饅頭.黃豆 | 當歸排骨麵線(麵線) | | | 排骨.薑絲.雞蛋.青江菜.當歸料理包.枸杞.高麗菜 | 香蕉 | | 蒸地瓜.牛奶 | | | 蕃薯.奶粉 | ● | ● | | ● | ● |
| **23** | 五 | 肉燥米苔目(米苔目) | 韭菜.豬絞肉.洋蔥.青蔥.豆芽菜.紅蘿蔔絲.雞蛋 | 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.雞肉絲 | 蘋果 | | 桂圓紅豆湯圓 | | | 桂圓.湯圓.紅豆 | ● | ● | | ● | ● |
| **2/24.2/25六.日** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **26** | 一 | 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、黑木耳.紫菜蛋花湯(紫菜.雞蛋.紅蘿蔔絲) | | 橘子 | 鍋貼.枸杞紅棗湯 | | | 高麗菜豬絞肉.枸杞.紅棗 | ● | ● | | ● | ● |
| **27** | 二 | 滑蛋吻仔魚蔬菜粥(白飯) | 雞蛋.吻仔魚.高麗菜.紅蘿蔔絲.香菇.洋蔥 | | 合菜(白飯) | | 洋蔥豬肉片(五花肉).炒青江菜.(紅蘿蔔絲).芹菜甜不辣.黃瓜排骨湯(黃瓜.排骨) | | 香蕉 | 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.青江菜) | ● | ● | | ● | ● |
| **2/28三228放假** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **29** | 四 | 蔓越莓饅頭.豆漿 | 蔓越莓饅頭.黃豆 | 蕃薯粥(白飯) | | | 蕃薯.三杯雞(小雞腿).香煎雞蛋豆腐.蒜香高麗菜(紅蘿蔔絲) | 蘋果 | | 南瓜玉米濃湯+吐司 | | | 吐司.南瓜.玉米.雞蛋 | ● | | ● | ● | ● |
| **六.日(2/25.2/26.2/27.2/28)228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