**112(下)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園Month：113.04月**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **星期** | **早餐** | **午餐** | **水果** | **下午點心** |
|  |  | **主食** | **食材** | **主食** | **食材** |  | **主食** | **食材** |
| **1** | 一 | 蔓越莓饅頭.牛奶 | 蔓越莓饅頭.奶粉 | 蒜香奶油蛤蠣義大利麵(義大利麵) | 蒜香.奶油.蛤蠣.雞肉絲.花椰菜.紅蘿蔔絲.黑木耳.馬鈴薯.玉米濃湯(玉米.紅蘿蔔.馬鈴薯.雞蛋) | 蘋果 | 綠豆番薯甜湯 | 綠豆.黑糖.番薯 |
| **2** | 二 | 玉米蛋餅.豆漿(麵粉) | **玉米** .紅蘿蔔絲.黃豆 | 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 | 鮮菇蛋花麵(黃麵) | 香菇.雞蛋.高麗菜.青蔥.紅蘿蔔絲.海苔 |
| **3** | 三 | 瓠瓜肉絲粥 | 瓠瓜.豬肉絲.香菇.蝦米.紅蘿蔔絲.雞蛋 | 雞絲蔥油拌飯(白飯)-合菜 | 雞胸肉.蔥油.紅蔥頭.青蔥.散蛋.炒高麗菜拌紅蘿蔔絲.蘿蔔排骨湯(海帶.紅蘿蔔.白蘿蔔.排骨) | 芭樂 | 鍋貼 | 豬絞肉.高麗菜 |
| **4/4-4/7清明連假** |
| **8** | 一 | 鍋燒烏龍麵 | 豬肉片.高麗菜.白蘿蔔.雞蛋.紅蘿蔔.海帶.香菇.黑木耳 | 芋頭粥(白飯) | 芋頭.雞肉絲.香菇.紅蘿蔔絲.高麗菜.紅蔥頭.蝦米.瓠瓜.芹菜.黑木耳.玉米筍.雞蛋 | 香蕉 | 肉包(麵粉)、牛奶 | 肉包(豬肉).奶粉 |
| **9** | 二 | 滑蛋吻仔魚蔬菜粥(白飯) | 雞蛋.吻仔魚.高麗菜.玉米.紅蘿蔔絲 | 茄汁肉燥拌麵(關廟麵) | 茄汁肉燥拌麵(豬絞肉.洋蔥.紅蔥頭.青蔥.牛蕃茄.).炒高麗菜拌香菇.水煮蛋(雞蛋).雞肉玉米湯(雞肉.玉米.紅蘿蔔.白蘿蔔) | 蘋果 | 檸檬愛玉 | 檸檬.愛玉 |
| **10** | 三 | 鮪魚蛋餅(麵粉) | 麵粉.鮪魚.玉米.紅蘿蔔絲 | 竹筍香菇蛋炒飯(白飯) | 竹筍.香菇.雞蛋.雞肉絲炒青椒絲.紫菜蛋花湯(紫菜.雞蛋.豆腐) | 香蕉 | 蔥抓餅.決明子茶 | 蔥抓餅.決明子.雞蛋 |
| **11** | 四 | 吐司夾蛋、牛奶 | 吐司.雞蛋.奶粉 | 蕃茄雞蛋麵湯(拉麵) | 牛蕃茄.雞蛋.洋蔥.豬肉絲.高麗菜.紅蘿蔔絲.青蔥.小白菜.豆腐.黑木耳 | 蘋果 | 玉米濃湯+吐司 | 玉米.紅蘿蔔絲.雞蛋.洋蔥.吐司 |
| **12** | 五 | 麵疙瘩 | 青蔥.紅蔥頭.豬肉片.雞蛋.紅蘿蔔. | 合菜(白飯+地瓜) | 洋蔥炒肉片(豬肉片).紅燒板豆腐(青蔥.板豆腐).炒豌豆玉米筍.蛋花湯(高麗菜.紅蘿蔔絲.雞蛋) | 芭樂 | 蒸地瓜 | 蕃薯 |
| **4/13.4/14六日** |
| **日期** | **星期** | **早餐** | **午餐** | **水果** | **下午點心** |
|  |  | **主食** | **食材** | **主食** | **食材** |  | **主食** | **食材** |
| **15** | 一 | 黑糖銀絲卷.牛奶 | 銀絲卷.奶粉 | 高麗菜鹹粥(白飯) | 高麗菜、雞肉絲、香菇、紅蘿蔔絲、芹菜.雞蛋.小白菜.芹菜 | 芭樂 | 芋泥西米露 | 芋頭西米谷.冰糖 |
| **16** | 二 | 高麗菜滑蛋雞肉粥(白飯) | 豬肉絲.雞蛋.高麗菜.玉米.紅蘿蔔絲.黑木耳絲 | 合菜(白飯+芋頭) | 芋頭.滷無骨排骨.洋蔥炒蛋(洋蔥.雞蛋).高麗菜拌香菇玉米.香菇雞肉湯(香菇.薑絲.雞肉) | 香蕉 | 擔仔麵(白麵條) | 肉燥.豆芽菜.雞蛋.高麗菜.紅蘿蔔絲 |
| **17** | 三 | 小餐包.豆漿 | 黃豆.餐包 | 青醬雞肉螺旋麵(螺旋麵) | (雞胸肉.洋蔥丁.玉米.起司絲.青醬.紅蘿蔔丁).番茄豆腐湯(番茄.豆腐) | 蘋果 | 法國吐司.決明子茶 | 雞蛋.決明子 |
| **18** | 四 | 香菇肉燥麵(黃麵) | 香菇.豬絞肉.紅蘿蔔絲.高麗菜 | 合菜(白飯+糙米) | 三杯雞(九層塔.薑片雞肉塊-不含酒).蒜香青江菜.洋蔥玉米炒蛋. 味噌湯(味噌.豆腐.洋蔥) | 香蕉 | 白木耳紅棗枸杞甜湯 | 白木耳.紅棗.枸杞 |
| **19** | 五 | 雙色吐司(藍莓.草莓).牛奶 | 吐司.奶粉 | 油飯(糯米) | 麻油.香菇.毛豆.豬肉絲.炒高麗菜.滷蛋(雞蛋).瓠瓜湯(瓠瓜) | 蘋果 | 蔬食湯 | (柴魚片 .香菇.豆腐.白蘿蔔.紅蘿蔔.海帶.米血.高麗菜.娃娃菜) |
| **4/20.4/21六.日** |
| **22** | 一 | 香煎蘿蔔糕 | 蘿蔔糕 | 合菜(白飯+地瓜) | 香煎鯛魚.花椰菜炒紅蘿蔔絲.香菇玉米蒸蛋(香菇.玉米.紅蘿蔔.雞蛋.雞肉絲).竹筍排骨湯(竹筍.排骨) | 香蕉 | 雞肉玉米粥(白飯) | 雞肉絲.玉米.雞蛋.洋蔥.菠菜.高麗菜.紅蘿蔔絲 |
| **23** | 二 | 蔬菜蛋餅(小白菜.雞蛋.玉米.青蔥).決明子茶 | 決明子 | 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 | 杯子蛋糕.牛奶 | 蛋糕.奶粉 |
| **24** | 三 | 玉米脆片.牛奶 | 脆片.奶粉 | 肉絲炒麵(油麵) | 鴻喜菇、高麗菜、洋蔥、青椒、豬肉絲、紅蘿蔔絲.大黃瓜排骨湯(大黃瓜.排骨) | 香蕉 | 水煮蛋.決明子茶 | 雞蛋.決明子 |
| **25** | 四 | 肉包.豆漿 | 豬絞肉.黃豆 | 水餃(水餃皮)  | 豬絞肉.高麗菜.蔬菜蛋花湯(雞蛋.青蔥.高麗菜.紅蘿蔔) | 芭樂 | 桂圓紅豆紫米粥 | 桂圓.紅豆.紫米 |
| **26** | 五 | 南瓜粥(白飯) | 南瓜.玉米.紅蘿蔔絲.高麗菜.雞蛋.豬肉絲 | 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).炒青江菜.玉米蘿蔔排骨湯(玉米.紅蘿蔔.白蘿蔔.排骨) | 蘋果 | 藍莓吐司、牛奶 | 奶粉 |
| **4/27.4/28六.日** |
| **29** | 一 | 香菇肉末粥(白飯) | 豬肉絲.香菇.雞蛋.紅蘿蔔絲.芹菜 | 合菜(白飯+地瓜) | 梅干扣肉(豬五花肉).紅燒豆腐. 炒高麗菜拌紅蘿蔔絲.香菇雞湯(香菇.雞肉塊) | 香蕉 | 南瓜濃湯+吐司 | 南瓜.玉米.雞蛋.紅蘿蔔絲.雞肉絲.吐司 |
| **30** | 二 | 餛飩湯(麵粉) | 餛飩(豬肉).小白菜 | 合菜(白飯) | 香酥柳葉魚.炒油菜.胡蘿蔔炒蛋.白蘿蔔肉片湯(白蘿蔔.肉片) | 蘋果 | 蘋果麵包(麵包).牛奶 | 麵包.奶粉 |
| **3/30.3/31六日** |

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