**113(上)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園Month：8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 | 奶皇包.牛奶 | 奶皇包.奶粉 | 地瓜粥(白飯) | 蕃薯.蔥炒蛋(蔥.雞蛋).鮮菇炒高麗菜.洋蔥炒豬肉片 | 芭樂 | 水餃 | 高麗菜.豬肉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **2** | 五 | 蛋花青菜雞絲麵(雞絲麵) | 青江菜.雞蛋.玉米 | 日式味噌拉麵(拉麵) | 雞蛋.花椰菜.洋蔥.豬肉絲.味噌 | 西瓜 | 蓮子湯 | 蓮子.白糖 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **8/3.8/4六日** |
| **5** | 一 | 蛋餅(麵粉)、豆漿 | 雞蛋.黃豆.青蔥 | 合菜(白飯) | 魯肉(豬絞肉).豆腐.炒油菜.四神湯(薏仁.排骨) | 西瓜 | 蘋果麵包(麵包).決明子茶 | 麵包.決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **6** | 二 | 鮮魚粥(白飯) | 油蔥酥.鱸魚.高麗菜.雞蛋. | 鮪魚蛋炒飯(白飯) | 鮪魚.馬鈴薯.红蘿蔔.玉米.豬肉絲.雞蛋. 蕃茄高麗菜肉絲湯(牛蕃茄.高麗菜.豬肉絲) | 芭樂 | 當歸排骨麵線(麵線) | 排骨.薑絲.雞蛋.青江菜.當歸料理包 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **7** | 三 | 蔬菜滑蛋雞肉粥(白飯) | 高麗菜.紅蘿蔔絲.雞蛋.雞肉絲.玉米 | 肉燥拉麵(拉麵) | 魯肉(豬絞肉).小白菜.滷蛋.韭菜.豆芽菜.竹筍排骨湯(竹筍.排骨) | 香蕉 | 紅豆薏仁湯 | 紅豆.薏仁.黑糖 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **8** | 四 | 米苔目湯(米苔目) | 豆芽菜.韭菜.雞蛋.豬絞肉 | 什錦燴飯(白飯) | 金針菇.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) | 西瓜 | 水煮蛋.決明子茶 | 雞蛋.決明子茶.茶葉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **9** | 五 | 高麗菜鹹粥(白飯) | 高麗菜.雞蛋.紅蘿蔔.洋蔥 | 海陸燴飯(白飯) | 高麗菜.黑木耳.红蘿蔔.豬肉絲.魚片.紫菜蛋花湯(紫菜.雞蛋) | 蘋果  | 香菇鹹粥(白飯) | 豬絞肉.香菜.香菇.白蘿蔔.紅蘿蔔.筍絲. | **●** | **●** | **●** | **●** |
|  **8/10.8/11六日** |
| **12** | 一 | 菜包(高麗菜).牛奶 | 奶粉 | 合菜(白飯) | 蕃茄炒蛋(牛蕃茄.雞蛋).地瓜葉.炒菠菜.香菇湯(香菇.薑絲) | 香蕉 | 草莓吐司(吐司). 決明子茶 | 草莓醬.決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **13** | 二 | 雞汁蔬菜粿條(粿條) | 雞蛋.豆芽菜.紅蘿蔔.雞肉絲.韭菜 | 鮮蔬咖哩飯(白飯) | 大白菜.紅蘿蔔.黑木耳.花椰菜.馬鈴薯.咖哩.竹筍排骨湯(竹筍.排骨) | 芭樂 | 檸檬愛玉 | 愛玉.檸檬汁 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **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** |
| **8/12.8/13六日** |
|  |  | **主食** | **食材** | **主食** | **食材** |  | **主食** | **食材** |  |  |  |  |
| **14** | 三 | 奶酥吐司(吐司).牛奶 | 奶酥醬.奶粉 | 合菜(白飯) | 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) | 芭樂 | 鍋貼.決明子茶 | 高麗菜豬肉鍋貼.決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **15** | 四 | 高麗菜蛋粥(白飯) | 高麗菜.雞蛋.玉米.紅蘿蔔絲 | 榨菜肉絲湯麵(油麵) | 豬肉絲.榨菜.小白菜 | 香蕉 | 蘿蔔香菇雞肉粥(白飯) | 白蘿蔔.紅蘿蔔.雞肉.高麗菜. 香菇 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **16** | 五 | 蔬菜冬粉(冬粉) | 青江菜.雞蛋.高麗菜 | 合菜(胚芽米飯) | 洋蔥豬肉片(洋蔥.豬肉片).花椰菜.玉米炒蛋(玉米.雞蛋).冬瓜金針排骨湯(冬瓜.金針菇.排骨) | 蘋果 | 藍莓吐司(吐司).牛奶 | 藍莓醬.奶粉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
|  **8/17.8/18六日** |
| **19** | 一 | 肉包(麵粉)、牛奶 | 豬絞肉.奶粉 | 合菜(白飯) | 冬瓜燉肉(冬瓜.豬肉片).香菇大白菜.玉米蛋湯(雞蛋.玉米) | 芭樂 | 芋頭西米露(芋頭) | 芋頭.西米露 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **20** | 二 | 南瓜粥(白飯) | 南瓜.豬肉絲.玉米.紅蘿蔔 | 香菇肉羹飯(白飯) | 豬肉片.筍子.黑木耳切絲.乾香菇.柴魚昆布.高麗菜.紅蘿蔔絲.雞蛋 | 蘋果 | 吻仔魚粥(白飯) | 吻仔魚.雞蛋.高麗菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **21** | 三 | 香菇肉燥湯麵(油麵) | 香菇.豬絞肉.滷蛋(雞蛋) | 合菜(雞絲飯) | 雞絲肉.紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔絲.雞蛋).青江菜、味噌小魚干湯(紫菜.小魚乾.味噌) | 芭樂 | 水餃(水餃皮麵粉) | 高麗菜.豬絞肉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **22** | 四 | 蘋果麵包(麵包)、豆漿 | 黃豆 | 什錦烏龍炒麵(烏龍麵) | 豬肉絲.高麗菜.紅蘿蔔絲.洋蔥.枸杞雞湯(枸杞.雞肉) | 西瓜 | 銀絲卷 | 銀絲卷.枸杞茶 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **23** | 五 | 玉米蔬菜瘦肉粥(白飯) | 豬肉絲.菠菜.玉米 | 肉絲蛋炒飯(白飯) | 豬肉絲.紅蘿蔔.高麗菜.玉米粒.雞蛋.豆腐湯(豆腐) | 香蕉 | 煎港式蘿蔔糕.決明子茶 | 蘿蔔糕.決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **8/24.8/25六日** |
| **26** | 一 | 絲瓜蛤蠣麵線(麵線) | 絲瓜.蛤蠣.雞蛋 | 蕃茄義大利肉醬麵(義大利麵) | 牛蕃茄.豬絞肉.青豆.紅蘿蔔. 洋蔥.竹筍排骨湯(竹筍.排骨) | 西瓜 | 蒸地瓜 | 蕃薯 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **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** |
| **27** | 二 | 蔥花饅頭(饅頭).豆漿 | 黃豆 | 合菜(白飯) | 杏包菇雞丁.蔥燒肉末豆腐.高麗菜紅蘿蔔.竹筍排骨湯(竹筍.排骨) | 芭樂 | 肉燥米粉湯(米粉) | 豬肉絞肉.高麗菜.紅蘿蔔絲 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **28** | 三 | 手工蛋餅.牛奶 | 麵粉.青蔥.雞蛋.玉米.奶粉 | 蘋果咖哩雞肉飯(白飯) | 雞肉塊、馬鈴薯、紅蘿蔔、花椰菜、洋蔥、蘋果丁、黑木耳.青菜豆腐湯(高麗菜.豆腐.紅蘿蔔) | 香蕉 | 檸檬愛玉 | 檸檬.愛玉 |  |  |  |  |
| **29** | 四 | 饅頭夾蛋(饅頭)、豆漿 | 雞蛋.黃豆 | 合菜(白飯) | 魯棒棒腿(小雞腿).豆腐.高麗菜.豆腐鮮魚湯(豆腐.虱目魚柳) | 芭樂 | 地瓜綠豆湯(蕃薯.綠豆) | 蕃薯.綠豆.黑糖 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **30** | 五 | 絲瓜瘦肉粥(白飯) | 絲瓜.豬絞肉.高麗菜.紅蘿蔔絲.雞蛋 | 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) | 蘋果 | 水煮甜玉米 | 玉米 |  |  |  |  |
| **8/31.9/1六日** |

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