**113(上)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園Month：113.09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** |  |  |  |  |
| **9/7.9/8六日** | | | | | | | | | | | | |
| **2** | 一 | 小籠包.枸杞紅棗茶 | 高麗菜豬絞肉.枸杞.紅棗 | 合菜  (白飯+地瓜) | 玉米炒蛋(玉米.雞蛋).糖醋雞丁.炒A菜.排骨玉米湯(排骨.玉米) | 木瓜 | 仙草蜜 | 仙草.黑糖 | ● | ● | ● | ● |
| **3** | 二 | 玉米脆片+牛奶(奶粉) | 玉米脆片.奶粉 | 日式味噌拉麵(拉麵) | 雞蛋.青江菜.豬肉片.高麗菜.紅蘿蔔.白蘿蔔.豆腐.青蔥.香菇 | 香蕉 | 港式蘿蔔糕  (蘿蔔糕) | 蘿蔔糕 | ● | ● | ● | ● |
| **4** | 三 | 肉片陽春麵(黃麵) | 豬肉片.高麗菜.紅蘿蔔絲.雞蛋.白蘿蔔 | 合菜  (白飯) | 三杯雞丁(不含酒).炒高麗菜拌香菇.洋蔥炒蛋(洋蔥.雞蛋).薏仁排骨湯(薏仁.排骨) | 芭樂 | 水煮蛋.  紅棗茶 | 雞蛋.紅棗 | ● | ● | ● | ● |
| **5** | 四 | 絲瓜排骨粥(白飯) | 絲瓜.排骨.雞蛋.薑絲 | 蔬菜雞肉炒飯(白飯) | 青椒.雞蛋.雞肉絲.青江菜.紅蘿蔔.白花椰菜.青蔥.玉米粒.豌豆 | 蘋果 | 藍莓吐司.牛奶 | 藍莓醬.奶粉 | ● | ● | ● | ● |
| **6** | 五 | 草莓吐司.紅棗茶 | 白吐司.紅棗 | 當歸排骨麵線(麵線) | 排骨.薑絲.雞蛋.  青江菜.高麗菜.當歸料理包 | 木瓜 | 水餃  (麵粉) | 高麗菜.豬絞肉 | ● | ● | ● | ● |
| **9/14.9/15.六日** | | | | | | | | | | | | |
| **9** | 一 | 滑蛋吻仔魚蔬菜粥 | 雞蛋.吻仔魚.高麗菜.紅蘿蔔絲.玉米 | 合菜-(五穀飯+玉米) | 炒高麗菜伴紅蘿蔔絲.滷無骨排骨.蒸蛋(香菇.玉米.雞蛋.青蔥).香菇菜頭湯(香菇、白蘿蔔) | 芭樂 | 蔬菜湯 | 高麗菜.白蘿蔔.米血.豆腐.黑輪.玉米.雞蛋.香菇.紅蘿蔔.海帶 | ● | ● | ● | ● |
| **10** | 二 | 肉包(豬肉.麵粉).豆漿 | 黃豆 | 肉燥乾麵(關廟麵) | 滷蛋.豬絞肉.青蔥.青江菜.紅蘿蔔絲.大黃瓜排骨湯(大黃瓜.排骨) | 木瓜 | 紅豆紫米湯 | 紅豆.紫米 | ● | ● | ● | ● |
| **11** | 三 | 香菇雞肉粥(白飯) | 香菇.雞肉絲.高麗菜.紅蘿蔔絲 | 合菜(白飯+地瓜) | 香菇瓜仔肉(香菇.瓜仔.絞肉).蒸蛋(香菇.雞蛋.雞肉丁.玉米).空心菜.玉米蘿蔔湯 | 蘋果 | 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** |  |  |  |  |
| **12** | 四 | 鮮奶饅頭 | 鮮奶饅頭 | 肉絲蛋炒飯(白飯) | 豬肉絲.紅蘿蔔.高麗菜.玉米粒.洋蔥.雞蛋.絲瓜蛤蠣湯(洋蔥.絲瓜.蛤蠣) | 芭樂 | 檸檬愛玉 | 檸檬.愛玉 | ● | ● | ● | ● |
| **13** | 五 | 吐司夾蛋.洛神花茶 | 吐司.雞蛋.洛神花 | 合菜(白飯+芋頭) | 魯肉燥(豬絞肉).奶油高麗菜金針菇.洋蔥炒蛋.小白菜豆腐湯 | 蘋果 | 番茄肉燥湯麵(黃麵) | 番茄.肉燥.高麗菜.紅蘿蔔絲.雞蛋 | ● | ● | ● | ● |
| **9/17中秋節9/21.9/22六日** | | | | | | | | | | | | |
| **16** | 一 | 雞肉玉米粥(白飯) | 雞肉絲.玉米.雞蛋.紅蘿蔔絲.高麗菜 | 合菜(白飯) | 紅燒雞丁(雞腿.九層塔).白菜滷.炒高麗菜拌紅蘿蔔絲.玉米蘿蔔湯(玉米.白蘿蔔.海帶) | 木瓜 | 甜小米粥 | 小米.桂圓肉.紅棗 | ● | ● | ● | ● |
| **18** | 三 | 鮮奶饅頭.牛奶 | 鮮奶饅頭.奶粉 | 鍋燒意麵(意麵) | 豬肉片.高麗菜.雞蛋.紅蘿蔔.青江菜.香菇.青蔥.洋蔥.豆腐.玉米 | 芭樂 | 南瓜玉米濃湯+吐司 | 南瓜.玉米.雞蛋.吐司 | ● | ● | ● | ● |
| **19** | 四 | 克林姆麵包.豆漿 | 克林姆麵包.黃豆 | 白醬蘑菇雞肉燉飯(白飯) | 雞腿肉.蒜末.北海道白醬塊.番茄丁.花椰菜.玉米粒.洋蔥.黃椒.馬鈴薯濃湯(馬鈴薯.紅蘿蔔.玉米.洋蔥) | 蘋果 | 絲瓜麵線(麵線) | 絲瓜.枸杞.薑絲.蝦米.雞蛋 | ● | ● | ● | ● |
| **20** | 五 | 肉包(麵粉).牛奶 | 豬絞肉.奶粉 | 香菇高麗菜海鮮粥(白飯) | 香菇.高麗菜.蝦仁.芹菜.薑片.蛤蠣.紅蘿蔔絲.雞肉絲.雞蛋.小白菜 | 香蕉 | 綠豆番薯甜湯 | 綠豆.番薯.黑糖 | ● | ● | ● | ● |
| **9/28.9/29六日** | | | | | | | | | | | | |
| **23** | 一 | 鍋燒烏龍麵 | 豬肉片.高麗菜.白蘿蔔.雞蛋.紅蘿蔔.海帶.香菇 | 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 | 蘋果 | 芋頭西米露 | 芋頭.西米露 | ● | ● | ● | ● |
| **24** | 二 | 芋泥包.豆漿 | 芋泥包.黃豆 | 合菜(白飯) | 炒油菜.香煎魚肉.紅蘿蔔炒玉米蛋(紅蘿蔔.雞蛋.玉米).番茄蛋花湯 | 木瓜 | 翡翠豆腐羹 | 嫩豆腐.吻仔魚.鴻喜菇.高麗菜.雞蛋.枸杞 | ● | ● | ● | ● |
| **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** |  |  |  |  |
| **25** | 三 | 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、空心菜、乾香菇、竹筍排骨湯(筍乾、排骨) | 芭樂 | 檸檬愛玉 | 檸檬.愛玉 | ● | ● | ● | ● |
| **26** | 四 | 南瓜雞肉蔬菜粥(白飯) | 南瓜.雞肉絲.香菇.高麗菜 | 合菜(白飯+地瓜) | 滷小雞腿.炒青江菜佐紅蘿蔔絲.芹菜甜不辣.黃瓜排骨湯(黃瓜.排骨) | 香蕉 | 小餐包.牛奶 | 小餐包.奶粉 | ● | ● | ● | ● |
| **27** | 五 | 牛奶銀絲卷.豆漿 | 饅頭.黃豆 | 什錦烏龍炒麵(烏龍麵) | 豬肉絲.油菜.紅蘿蔔絲.洋蔥.香菇.玉米筍.豌豆.枸杞雞湯(枸杞.雞肉) | 西瓜 | 韭菜瘦肉粥(白飯) | 韭菜.玉米.雞蛋.豬絞肉 | ● | ● | ● | ● |
| **9/28.9/29六日** | | | | | | | | | | | | |
| **30** | **一** | 雞蛋麵線(麵線) | 雞蛋 | 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).竹筍排骨湯(竹筍.排骨) | 紅龍果 | 鍋貼.枸杞茶 | 高麗菜豬肉.枸杞 | **●** | **●** | **●** | **●** |

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.牛肉