113(上)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園Month：10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** | 二 | 手工蛋餅.明子茶 | 麵粉.雞蛋.決明子 | 麻油雞麵線(白麵線) | 麻油.雞肉塊.高麗菜.青江菜 | 香蕉 | 肉包.枸杞茶 | 豬絞肉.枸杞 | ● | ● | ● | ● |
| **2** | 三 | 菜包.牛奶 | 高麗菜.奶粉 | 合菜(五穀米) | 玉米炒蛋(玉米.雞蛋.紅蘿蔔絲).塔香虱目魚柳(九層塔.虱目魚柳)炒A菜.蔬菜湯(小白菜.雞蛋) | 蘋果 | 水煮蛋.枸杞茶 | 雞蛋.枸杞 | ● | ● | ● | ● |
| **3** | 四 | 蔬菜麵線(麵線) | 青江菜.紅蘿蔔.雞蛋 | 雞絲蔥油拌飯(白飯)-合菜 | 雞胸肉.蔥油.紅蔥頭.青蔥.炒芹菜甜不辣.竹筍排骨湯(竹筍.排骨) | 木瓜 | 小籠包.枸杞茶 | 麵皮.豬絞肉 | ● | ● | ● | ● |
| **4** | 五 | 蔥花饅頭.紅棗茶 | 饅頭.紅棗 | 水餃(水餃皮) | 豬絞肉.高麗菜.酸辣湯(豆腐.紅蘿蔔絲.黑木耳.) | 蘋果 | 蔥抓餅.決明子茶 | 蔥抓餅.決明子.雞蛋 | ● | ● | ● | ● |
| **10/05.10/06六日、10/10（四）國慶日放假一天** |
| **7** | 一 | 香菇雞肉粥(白飯) | 香菇.雞肉丁.雞蛋.青江菜 | 地瓜飯(地瓜.白飯) | 宮保雞丁(雞肉塊.蔥段.花生.雞蛋).蒜香絲瓜.洋蔥炒蛋.青菜豆腐湯(高麗菜.紅蘿蔔絲.雞蛋.豆腐) | 芭樂 | 蘋果麵包、豆漿 | 麵包.黃豆 | ● | ● | ● | ● |
| **8** | 二 | 銀絲卷.豆漿 | 銀絲卷.黃豆 | 海陸燴飯(白飯) | 高麗菜.黑木耳.红蘿蔔.豬肉絲.魚片.玉米筍.芹菜.高麗菜蛋花湯(高麗菜.紅蘿蔔絲.雞蛋) | 蘋果 | 蒸地瓜 | 番薯 | ● | ● | ● | ● |
| **9** | 三 | 雞汁粿條(粿條) | 雞蛋.豆芽菜.紅蘿蔔.豬肉絲.韭菜 | 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.大蒜).炒高麗菜.玉米蛋花湯(玉米.白菜.雞蛋) | 香蕉 | 肉包(麵粉)、牛奶 | 肉包(豬肉).奶粉 | ● | ● | ● | ● |
| **11** | 五 | 草莓吐司.牛奶 | 草莓果醬.奶粉 | 蕃薯粥(白飯) | 蕃薯.蔥蛋(蔥.雞蛋).香煎鯛魚.炒杏鮑菇拌紅蘿蔔絲.滷肉汁(豬絞肉) | 火龍果 | 水餃(水餃皮麵粉) | 高麗菜.豬絞肉 | ● | ● | ● | ● |
| **10/12.10/13六日** |
| **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** |  |  |  |  |
| **14** | 一 | 鮮奶饅頭.牛奶 | 鮮奶饅頭.奶粉 | 翡翠吻魚粥(白飯) | 吻仔魚.菠菜.雞蛋.紅蘿蔔絲.青江菜.香菇絲.雞高湯.洋蔥 | 芭樂 | 絲瓜麵線(麵線) | 絲瓜.枸杞.薑絲.蝦米.雞蛋 | ● | ● | ● | ● |
| **15** | 二 | 餛飩湯 | 豬絞肉.麵粉 | 竹筍香菇蛋炒飯(白飯) | 竹筍.香菇.雞蛋.雞肉絲炒高麗菜.冬瓜雞肉湯(冬瓜.雞肉) | 蘋果 | 鍋貼 | 豬絞肉.高麗菜 | ● | ● | ● | ● |
| **16** | 三 | 絲瓜排骨粥(白飯) | 絲瓜.排骨 | 肉絲炒麵(油麵) | 豬肉絲、紅蘿蔔絲、青蔥、洋蔥、高麗菜、乾香菇、竹筍排骨湯(筍乾、排骨) | 火龍果 | 高麗菜瘦肉粥(白飯) | 高麗菜.玉米.雞蛋.豬絞肉 | ● | ● | ● | ● |
| **17** | 四 | 擔仔麵(白麵條 | 肉燥.豆芽菜.雞蛋 | 雞肉燴飯(白飯) | 雞肉塊.青江菜.紅蘿蔔絲.香菇.玉米粒. 瓠瓜湯(瓠瓜) | 蘋果 | 芋泥包.洛神花茶 | 芋泥包.洛神花 | ● | ● | ● | ● |
| **18** | 五 | 玉米蔬菜瘦肉粥(白飯) | 玉米.豬絞肉.高麗菜.白飯 | 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).蒜香菠菜.玉米排骨湯(玉米.排骨.香菜) | 香蕉 | 藍莓吐司.紅棗茶 | 吐司.藍莓醬.紅棗 | ● | ● | ● | ● |
| **10/19.10/20六日** |
| **21** | 一 | 吐司夾蛋.牛奶 | (白吐司.雞蛋.奶粉) | 合菜(白飯) | 鳳梨糖醋雞柳.絲瓜炒蛋.香菇炒高麗菜.蘿蔔排骨湯(竹筍.排骨)  | 蘋果 | 青菜雲吞湯(麵粉) | 豬絞肉.青江菜 | ● | ● | ● | ● |
| **22** | 二 | 雞肉玉米粥(白飯) | 雞肉絲.玉米.雞蛋.菠菜 | 香菇竹筍雞肉粥(白飯) | 香菇.竹筍.芹菜.薑片.紅蘿蔔絲.高麗菜.雞胸肉絲.雞蛋 | 芭樂 | 杯子蛋糕.洛神花茶 | 蛋糕.洛神花 | ● | ● | ● | ● |
| **23** | 三 | 蔥花饅頭.豆漿 | 蔥花饅頭.黃豆 | 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.香菇雞湯(香菇.雞肉塊)  | 木瓜 | 檸檬愛玉 | 檸檬.愛玉 | ● | ● | ● | ● |
| **24** | 四 | 肉燥米苔目(米苔目) | 韭菜.豬絞肉.洋蔥.青蔥 | 合菜(白飯) | 紅燒雞丁(雞腿.九層塔).炒高麗菜.洋蔥炒蛋(玉米.雞蛋.紅蘿蔔絲)青菜豆腐湯(小白菜.豆腐) | 蘋果 | 肉包(麵粉)、牛奶 | 肉包(豬肉).奶粉 | ● | ● | ● | ● |
| **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** | 五 | 蛋花青菜雞絲麵(雞絲麵) | 青江菜.雞蛋.玉米 | 雞肉咖哩飯(白飯) | 雞肉絲.花椰菜.咖哩.海帶蛋花湯(海帶.雞蛋) | 芭樂 | 煎港式蘿蔔糕淋蛋.決明子茶 | 蘿蔔糕.雞蛋.決明子 | ● | ● | ● | ● |
|  | **10/26.10/27六日** |
| **28** | 一 | 滑蛋吻仔魚蔬菜粥(白飯) | 雞蛋.吻仔魚.高麗菜 | 地瓜飯(白飯.地瓜) | 滷無骨排骨.洋蔥玉米炒蛋.炒高麗菜黑木耳拌紅蘿蔔絲 | 芭樂 | 草莓吐司.枸杞紅棗茶 | 吐司.草莓醬.紅棗 | ● | ● | ● | ● |
| **29** | 二 | 菜包.決明子茶 | 高麗菜.決明子 | 番茄義大利麵 | 雞腿肉.紅蘿蔔絲.有機番茄.花椰菜.豆腐青菜湯(豆腐.時蔬) | 蘋果 | 綠豆湯 | 番薯.綠豆.黑糖 | ● | ● | ● | ● |
| **30** | 三 | 藍莓吐司.紅棗茶 | 吐司.藍莓醬.紅棗 | 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).鮮菇拌炒高麗菜.蘿蔔排骨湯(蘿蔔.排骨) | 香蕉 | 黑糖米苔目 | 米苔目.黑糖 | ● | ● | ● | ● |
| **31** | 四 | 蔥花饅頭.牛奶 | 蔥花饅頭.奶粉 | 肉燥乾麵(關廟麵) | 豬絞肉.雞蛋.青江菜.紅蘿蔔絲.青蔥.豆芽菜.高麗菜玉米湯(高麗菜.玉米) | 蘋果 | 水餃(麵 皮) | 豬絞肉.高麗菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |

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