**113(上)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園Month：12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** |  |  |  |  |
| **2** | 一 | 高麗菜蛋粥(白飯) | 高麗菜.雞蛋.玉米 | 什錦烏龍炒麵(烏龍麵) | 豬肉絲.高麗菜.紅蘿蔔絲.洋蔥.雞蛋.黑木耳.枸杞雞湯(枸杞.雞肉) | 蘋果 | 桂圓紅豆紫米湯 | 紫米.紅豆.桂圓.龍眼乾 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **3** | 二 | 奶油餐包(麵包)、牛奶 | 奶粉 | 合菜-(白飯+地瓜) | 地瓜.洋蔥豬排(番茄醬.洋蔥.蘑菇片).紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔.雞蛋).蒜香高麗菜(拌紅蘿蔔絲).排骨玉米湯(排骨.玉米.紅蘿蔔) | 橘子 | 肉燥冬粉(冬粉) | 豬肉絞肉.高麗菜.紅蘿蔔絲.青蔥 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **4** | 三 | 蛋餅(麵粉)、豆漿 | 雞蛋.青蔥.黃豆 | 日式味噌拉麵(拉麵) | 雞蛋.綠花椰菜.洋蔥.豬肉絲.味噌.黑木耳.紅蘿蔔.白蘿蔔 | 芭樂 | 茶碗蒸 | 雞蛋.香菇.雞肉絲.紅蘿蔔絲.青蔥.花椰菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **5** | 四 | 絲瓜豬肉雞絲麵 | 絲瓜.雞蛋.紅蘿蔔.豬肉絲.青蔥 | 油飯(糯米) | 麻油.香菇.青豆仁.滷蛋(雞蛋).青江菜.豬肉絲.鳳梨苦瓜雞湯(鳳梨.苦瓜) | 紅龍果 | 仙草米苔目 | 仙草.米台目.黑糖 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **6** | 五 | 饅頭夾蛋(饅頭)、牛奶 | 雞蛋.奶粉 | 合菜(白飯) | 橙汁肉片(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) | 香蕉 | 南瓜濃湯.吐司 | 南瓜.雞蛋.玉米.洋蔥.牛奶.白吐司 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **12/7.12/8六日** |
| **9** | 一 | 菠菜滑蛋雞肉粥(白飯) | 菠菜.雞蛋.雞肉絲.紅蘿蔔絲.玉米 | 當歸排骨麵線(麵線) | 排骨.薑絲.雞蛋.青江菜.當歸料理包.紅蘿蔔 | 蘋果 | 菜包(高麗菜) | 決明子茶 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **10** | 二 | 水煮蛋.牛奶 | 水煮蛋.奶粉 | 合菜(白飯) | 三杯雞(九層塔.薑片雞肉塊-不含酒).炒香菇高麗菜.炒油菜.胡蘿蔔炒蛋.香菇雞湯(香菇.雞肉塊) | 香蕉 | 草莓吐司(吐司). 決明子茶 | 草莓醬.決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **11** | 三 | 全麥夾蛋吐司(吐司).豆漿 | 雞蛋.奶粉.黃豆 | 大滷麵(油麵) | 花椰菜.香菇.黑木耳.金針菇.豬肉絲.白蘿蔔.紅蘿蔔.雞蛋 | 橘子  | 香菇鹹粥(白飯) | 豬絞肉.香菜.香菇.白蘿蔔.紅蘿蔔.筍絲. | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **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 | 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) | 滑蛋鯛魚豆腐(雞蛋.鯛魚.嫩豆腐.洋蔥.蔥花).香菇炒青江菜.玉米濃湯(玉米.洋蔥、牛奶、胡蘿蔔) | 芭樂 | 水餃(麵 皮) | 豬絞肉.高麗菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **13** | 五 | 鮮奶饅頭.豆漿 | 鮮奶饅頭.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 .菱角排骨湯(菱角.排骨.紅蘿蔔.白蘿蔔) | 柳丁 | 鮮菇蛋花麵(黃麵) | 香菇.雞蛋.高麗菜.青蔥.紅蘿蔔絲.海苔 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **12/14.12/15六日** |
| **16** | 一 | 肉絲米苔目 | 米苔目.肉絲.紅蘿蔔絲.青江菜.香菇 | 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) | 芭樂 | 沙其瑪.牛奶 | 沙其瑪.奶粉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **17** | 二 | 手工蛋餅.牛奶 | (雞蛋.紅蘿蔔.麵粉.青蔥).奶粉 | 竹筍香菇蛋炒飯(白飯) | 竹筍.香菇.雞蛋.雞肉絲炒高麗菜.紫菜蛋花湯(紫菜.雞蛋) | 橘子 | 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.娃娃菜) | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **18** | 三 | 肉絲粄條湯 | 豬肉絲.雞蛋.高麗菜.紅蘿蔔.豆芽菜.韭菜 | 雞肉燴飯(白飯) | 雞肉塊.青江菜.紅蘿蔔絲.香菇.玉米粒.山藥排骨湯(山藥.排骨.枸杞) | 芭樂 | 擔仔麵(白麵條 | 肉燥.豆芽菜.雞蛋.紅蘿蔔絲.韭菜.高麗菜 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **19** | 四 | 銀絲卷.豆漿 | 鮮奶饅頭.黃豆 | 肉絲炒麵(油麵) | 豬肉絲、紅蘿蔔絲、青蔥、洋蔥、高麗菜、乾香菇、南瓜蔬菜湯(南瓜.高麗菜) | 蘋果 | 蘿蔔香菇雞肉粥(白飯) | 白蘿蔔.紅蘿蔔.雞肉.高麗菜.香菇.紅蘿蔔絲 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **20** | 五 | 蔬菜蛋花麵(拉麵) | 高麗菜.青江菜.紅蘿蔔絲.雞蛋.紅蔥頭 | 合菜(白飯+地瓜) | 地瓜.香煎魚片.紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔.雞蛋).清炒蛤蠣絲瓜.青菜豆腐湯(小白菜.豆腐) | 香蕉 | 地瓜綠豆湯(蕃薯.綠豆) | 蕃薯.綠豆.黑糖 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **12/21.12/22六日** |
| **23** | 一 | 鍋貼(高麗菜豬肉).蛋花湯 | 蛋花湯(雞蛋.高麗菜.紅蘿蔔絲) | 麻油雞麵線(白麵線) | 麻油.雞肉塊.高麗菜.枸杞.紅蘿蔔.雞蛋 | 芭樂 | 杯子蛋糕.紅棗茶 | 蛋糕.紅棗 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **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** |  |  |  |  |
| **24** | 二 | 煎港式蘿蔔糕.決明子茶 | 蘿蔔糕.決明子 | 合菜(白飯) | 鳳梨甜椒雞柳.番茄炒高麗菜.絲瓜炒蛋(絲瓜.雞蛋.香菇).牛蒡排骨湯(牛蒡.排骨.白蘿蔔.紅蘿蔔) | 芭樂 | 馬鈴薯沙拉+香蕉 | 馬鈴薯.紅蘿蔔.雞蛋.香蕉 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **25** | 三 | 玉米蔬菜瘦肉粥(白飯) | 豬肉絲.菠菜.高麗菜.紅蘿蔔絲.玉米 | 日式炒烏龍麵(烏龍麵) | (雞胸肉.洋蔥片.鮮香菇片.魚板.紅蘿蔔絲.高麗菜).味噌豆腐湯(海帶芽.豆腐) | 蘋果 | 芋頭西米露(芋頭) | 芋頭.西米露 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **26** | 四 | 吐司夾蛋.牛奶 | 雞蛋.吐司.奶粉 | 雞絲蔥油拌飯(白飯) | 雞胸肉.蔥油.紅蔥頭.青蔥.炒高麗菜(拌紅蘿蔔).洋蔥炒蛋(洋蔥.雞蛋).薏仁蓮子雞湯(藝人.蓮子.雞肉) | 火龍果 | 蔥抓餅.決明子 | 蔥抓餅.雞蛋.決明子 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **27** | 五 | 滑蛋吻仔魚蔬菜粥(白飯) | 雞蛋.吻仔魚.高麗菜.紅蘿蔔絲 | 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).番茄豆腐魚片湯(番茄.豆腐.鯛魚) | 芭樂 | 雙色吐司.豆漿 | 草莓醬.藍莓醬.黃豆.吐司 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **12/28.12/29六日** |
| **30** | 一 | 鍋燒烏龍麵 | 豬肉片.高麗菜.白蘿蔔.雞蛋.紅蘿蔔.海帶.香菇 | 合菜-(白飯+地瓜) | 梅干控肉(豬肉片).花椰菜炒鴻喜菇.塔香肉醬茄子.吻仔魚莧菜湯(吻仔魚.莧菜.雞蛋) | 香蕉 | 麻油麵線(麵線) | 麻油.枸杞.雞肉.高麗菜.雞蛋 | **●** | **●** | **●** | **●** |
| **31** | 二 | 菜包.牛奶 | 高麗菜.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、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 | ● | ● | ● | ● |

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