113(下)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園Month：4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 | 黑糖小饅頭.牛奶 | 黑糖小饅頭.奶粉 | 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 | 綠豆番薯甜湯 | 綠豆.黑糖.番薯 | ● | ● | ● | ● |
| **2** | 三 | 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.紫菜蛋花湯(雞蛋.紫菜) | 芭樂 | 鮮菇蛋花麵(黃麵) | 香菇.雞蛋.菠菜.青蔥.紅蘿蔔絲 | ● | ● | ● | ● |
| **4/3.4/4清明連假.4/5.4/6六日** |
| **7** | 一 | 鮮菇肉絲粥 | 青蔥.豬肉絲.香菇.蝦米.紅蘿蔔絲.雞蛋 | 雞絲拌飯(白飯)-合菜 | 雞胸肉.紅蔥頭.青蔥.散蛋.炒高麗菜拌紅蘿蔔絲.蘿蔔排骨湯(白蘿蔔.排骨) | 蘋果 | 檸檬愛玉 | 檸檬.愛玉 | ● | ● | ● | ● |
| **8** | 二 | 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.芹菜.黑木耳.雞蛋 | 芭樂 | 香蔥肉包(麵粉)、牛奶 | 香蔥肉包(豬肉).奶粉 | ● | ● | ● | ● |
| **9** | 三 | 滑蛋吻仔魚蔬菜粥(白飯) | 雞蛋.吻仔魚.菠菜.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).皇帝豆排骨湯(皇帝豆.排骨) | 蘋果 | 餛飩湯 | 餛飩（豬肉）.小白菜 | ● | ● | ● | ● |
| **10** | 四 | 草莓吐司、牛奶 | 吐司.果醬.奶粉 | 雞肉絲竹筍香菇蛋炒飯(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) | 小玉 | 紅豆包.決明子茶 | 紅豆包.決明子 | ● | ● | ● | ● |
| **11** | 五 | 翡翠玉米吻仔魚 | 翡翠.玉米.吻仔魚. | 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.黑木耳 | 鳳梨 | 南瓜玉米濃湯 | 玉米.雞蛋.洋蔥.南瓜 | ● | ● | ● | ● |
| **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 | 清麵線 | 青蔥.紅蔥頭.雞蛋 | 合菜(白飯+地瓜) | 四季豆炒肉末(豬絞肉).紅燒板豆腐(青蔥.板豆腐).炒高麗菜.蛋花湯(高麗菜.紅蘿蔔絲.雞蛋) | 芭樂 | 雞汁板條(板條) | 雞蛋.高麗菜.紅蘿蔔.豬肉絲.韭菜 | ● | ● | ● | ● |
| **15** | **二** | 黑糖銀絲卷.牛奶 | 黑糖銀絲卷.奶粉 | 青醬雞肉螺旋麵(螺旋麵) | (雞胸肉.洋蔥.玉米.起司絲.青醬.紅蘿蔔丁).番茄豆腐湯(番茄.豆腐) | 小玉 | 黑糖西米露 | 西米谷.黑糖 | ● | ● | ● | ● |
| **16** | 三 | 高麗菜滑蛋雞肉粥(白飯) | 豬肉絲.雞蛋.高麗菜.紅蘿蔔絲.黑木耳絲 | 合菜(白飯) | 滷香菇肉燥（豬絞肉）.洋蔥炒蛋(洋蔥.雞蛋).蝦米炒高麗菜.香菇雞肉湯(香菇.薑絲.雞肉) | 鳳梨 | 雞蛋小饅頭.決明子茶 | 雞蛋小饅頭.決明子 | ● | ● | ● | ● |
| **17** | 四 | 香菇肉燥麵(黃麵) | 香菇.豬絞肉.紅蘿蔔絲.高麗菜 | 高麗菜鹹粥(白飯) | 高麗菜、雞肉絲、香菇、紅蘿蔔絲、芹菜.雞蛋 | 蘋果 | 肉燥擔仔麵(白麵條) | 肉燥.豆芽菜.雞蛋.高麗菜.紅蘿蔔絲 | ● | ● | ● | ● |
| **18** | 五 | 芝麻小饅頭.豆漿 | 芝麻小饅頭.黃豆 | 肉絲炒麵(油麵) | 鴻喜菇、高麗菜、洋蔥、豬肉絲、紅蘿蔔絲.黑木耳.大黃瓜排骨湯(大黃瓜.排骨) | 芭樂 | 白木耳紅棗枸杞甜湯 | 白木耳.紅棗.枸杞 | ● | ● | ● | ● |
| **4/19.4/20六日** |
| **21** | 一 | 草莓吐司.牛奶 | 草莓果醬.吐司.奶粉 | 油飯(糯米) | 麻油.香菇.青豆.豬肉絲.炒高麗菜.滷蛋(雞蛋).結頭菜排骨湯(結頭菜.排骨) | 蘋果 | 蔬食湯 | (柴魚片 .香菇.豆腐.白蘿蔔.紅蘿蔔.海帶.高麗菜) | ● | ● | ● | ● |
| **22** | 二 | 白菜餛飩湯 | 小白菜.餛飩.油蔥酥 | 合菜(白飯+地瓜) | 香煎肉片（豬肉片）.花椰菜炒紅蘿蔔絲.蒸蛋(雞蛋.高湯).皇帝豆排骨湯(皇帝豆.排骨) | 小玉 | 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 | ● | ● | ● | ● |
| **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** |  |  |  |  |
| **23** | 三 | 麻油麵線 | 麵線.麻油.豬肉絲 | 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 | 桂圓紅豆紫米粥 | 桂圓.紅豆.紫米 | ● | ● | ● | ● |
| **24** | 四 | 奶皇包.豆漿 | 奶皇包.豆漿 | 合菜(白飯+糙米) | 三杯雞(九層塔.薑片雞肉塊-不含酒).炒青江菜.洋蔥玉米炒蛋. 味噌湯(味噌.豆腐.洋蔥) | 鳳梨 | 水煮蛋.紅棗枸杞茶 | 雞蛋.紅棗.枸杞 | ● | ● | ● | ● |
| **25** | 五 | 杯子蛋糕.牛奶 | 蛋糕.奶粉 | 番茄肉末義大利麵(義大利麵) | 番茄.豬絞肉.花椰菜.紅蘿蔔絲.玉米濃湯(玉米.紅蘿蔔.馬鈴薯.雞蛋) | 芭樂 | 黑糖銀絲卷.決明子茶 | 黑糖銀絲卷.決明子 | ● | ● | ● | ● |
| **4/26.4/27六日** |
| **28** | 一 | 肉燥米苔目(米苔目) | 韭菜.豬絞肉.洋蔥.青蔥 | 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.蘿蔔排骨湯(紅蘿蔔.白蘿蔔.排骨) | 蘋果 | 藍莓吐司、牛奶 | 藍莓醬.吐司.奶粉 | ● | ● | ● | ● |
| **29** | 二 | 南瓜玉米濃湯 | 南瓜.玉米.洋蔥 | 水餃(水餃皮) | 豬絞肉.高麗菜.榨菜肉絲湯(紅蘿蔔絲.榨菜.豬肉絲) | 芭樂 | 雞蛋小饅頭.紅棗茶 | 饅頭.紅棗 | ● | ● | ● | ● |
| **30** | 三 | 滑蛋蔬菜粥(白飯) | 雞蛋.菠菜.紅蘿蔔絲 | 合菜(白飯) | 紅燒虱目魚柳.炒油菜.胡蘿蔔炒蛋.白蘿蔔肉片湯(白蘿蔔.肉片) | 鳳梨 | 蘋果麵包(麵包).牛奶 | 麵包.奶粉 | ● | ● | ● | ● |

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