

113(下)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園 Month：6 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	水煮蛋. 決明子茶	雞蛋. 決明子	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. 青菜豆腐湯(高麗菜. 豆腐)	芭樂	餛飩湯	小白菜. 餛飩.	●	●	●	●
3	二	藍莓醬吐司. 牛奶	藍莓醬. 奶粉	合菜 (白飯+地瓜)	豆干木耳炒肉絲(黑木耳. 豬五花肉. 青蔥). 炒小白菜. 香菇蒸蛋(香菇. 紅蘿蔔. 雞蛋). 刺瓜湯(刺瓜)	蘋果	檸檬愛玉	愛玉. 檸檬. 黑糖	●	●	●	●
4	三	黑糖饅頭. 豆漿	黑糖饅頭. 黃豆	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. 玉米筍	鳳梨	綠豆番薯湯	綠豆. 番薯	●	●	●	●
5	四	滑蛋叻仔魚 蔬菜粥(白飯)	雞蛋. 叻仔魚. 高麗菜	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. 水煮蛋(雞蛋). 雞肉玉米湯(雞肉. 玉米. 紅蘿蔔)	蘋果	芝麻饅頭. 豆漿	芝麻饅頭. 豆漿	●	●	●	●
6	五	奶香蘑菇玉米濃湯	雞蛋. 洋蔥. 玉米. 蘑菇. 牛奶	肉絲蛋炒飯(白飯)	香菇. 雞蛋. 豬肉絲. 紫菜蛋花湯(紫菜. 雞蛋. 豆腐)	芭樂	黑糖仙草蜜	仙草. 黑糖	●	●	●	●
6/7.6/8 六日												
9	一	黑糖銀絲卷. 牛奶	銀絲卷. 奶粉	味增雞湯 拉麵(拉麵)	雞蛋. 洋蔥. 雞肉絲. 高麗菜. 紅蘿蔔絲. 青蔥.	蘋果	雞蛋小饅頭. 牛奶	雞蛋小饅頭. 奶粉	●	●	●	●
10	二	奶皇包. 枸杞茶	奶皇包. 枸杞	合菜- 五穀飯 (五穀飯)	醬炒雞丁(雞肉塊. 蔥段. 花生. 雞蛋). 炒高麗菜. 洋蔥炒蛋. 紫菜蛋花湯(紫菜. 雞蛋)	鳳梨	南瓜濃湯	玉米. 紅蘿蔔絲. 雞蛋. 洋蔥. 南瓜	●	●	●	●
11	三	雞絲麵	紅蔥頭. 雞蛋. 青江菜	高麗菜豬肉鹹粥 (白飯)	高麗菜. 豬肉絲. 香菇. 海苔. 紅蘿蔔. 蛤蜊. 芹菜	芭樂	黑糖西米露	黑糖. 西谷米. 冰糖	●	●	●	●

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	紅豆包. 牛奶	紅豆包. 牛奶	雞絲蔥油拌飯(白飯)-合菜	雞胸肉. 蔥油. 紅蔥頭. 蔥蛋. 炒高麗菜拌紅蘿蔔絲. 排骨湯(海帶. 白蘿蔔. 排骨)	蘋果	銀絲卷. 豆漿	銀絲卷. 豆漿	●	●	●	●
13	五	高麗菜滑蛋 雞肉粥 (白飯)	雞肉絲. 雞蛋. 高麗菜. 玉米. 紅蘿蔔絲. 黑木耳絲	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)	芭樂	黑糖仙草蜜	仙草. 黑糖	●	●	●	●
6/14. 6/15 六日												
16	一	餛飩湯	豬絞肉. 紅蘿蔔絲. 高麗菜	奶香蛤蠣義大利麵(義大利麵)	奶油. 蛤蠣. 雞肉絲. 花椰菜. 紅蘿蔔. 玉米濃湯(玉米. 紅蘿蔔. 馬鈴薯. 雞蛋)	西瓜	白木耳紅棗枸杞湯	白木耳. 紅棗. 枸杞	●	●	●	●
17	二	芝麻包. 牛奶	芝麻包. 奶粉	油飯(糯米)	麻油. 香菇. 青豆仁. 豬肉絲. 炒高麗菜. 滷蛋.(雞蛋). 瓠瓜湯(瓠瓜)	芭樂	絲瓜麵線(麵線)	絲瓜. 枸杞. 青蔥. 雞蛋	●	●	●	●
18	三	雞茸玉米粥	雞肉絲. 玉米. 雞蛋. 菠菜	合菜(白飯+地瓜)	塔香魚柳. 花椰菜炒紅蘿蔔絲. 番茄炒蛋(雞蛋. 蕃茄). 冬瓜排骨湯(冬瓜. 排骨)	蘋果	綠豆湯	綠豆. 黑糖	●	●	●	●
19	四	芋泥包. 牛奶	芋泥包. 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)	鳳梨	鮮菇雞蛋麵(細麵)	香菇. 雞蛋. 高麗菜. 青蔥. 紅蘿蔔絲	●	●	●	●
20	五	虱目魚肉粥	虱目魚柳. 芹菜. 薑絲. 青蔥	肉絲炒麵(油麵)	鴻喜菇. 高麗菜. 洋蔥. 黑木耳. 青椒. 豬肉絲. 紅蘿蔔絲. 蔬菜豆腐湯(高麗菜. 紅蘿蔔絲. 豆腐)	蘋果	雞蛋小饅頭. 牛奶	雞蛋小饅頭. 奶粉	●	●	●	●
6/21. 6/22 六日												
23	一	雞蛋麵線	雞蛋. 紅麵線. 青蔥	合菜 (白飯)	油蔥雞絲. 紅燒豆腐(蛋豆腐). 炒高麗菜拌紅蘿蔔絲. 蔬菜蛋花湯(高麗菜. 紅蘿蔔絲. 雞蛋)	鳳梨	紅豆包. 牛奶	奶粉. 紅豆	●	●	●	●

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	什錦粥(白飯)	高麗菜. 雞蛋. 玉米. 紅蘿蔔絲	咖哩雞肉飯	花椰菜. 馬鈴薯. 紅蘿蔔. 洋蔥. 紫菜蛋花湯(雞蛋. 青蔥. 紫菜)	芭樂	馬鈴薯玉米濃湯	玉米. 雞蛋. 紅蘿蔔絲. 馬鈴薯丁	●	●	●	●
25	三	草莓吐司. 牛奶	草莓醬. 白吐司. 奶粉	合菜(白飯)	宮保雞丁(香菇. 雞肉). 香蔥煎蛋(青蔥. 雞蛋.). 炒高麗菜. 玉米蘿蔔湯(玉米. 紅蘿蔔. 昆布)	西瓜	黑糖西米露	黑糖. 西谷米	●	●	●	●
26	四	芝麻小饅頭. 豆漿	芝麻小饅頭. 豆漿	榨菜肉絲湯麵(白麵)	榨菜. 油蔥. 蔥花. 高麗菜. 香菇. 黑木耳. 里肌肉絲	蘋果	鮮蔬滑蛋粥(白飯)	高麗菜. 雞蛋. 豬絞肉.	●	●	●	●
27	五	蔬菜米苔目(米苔目)	肉燥. 香菇. 青蔥. 豆芽菜.	鮮蔬豬肉燴飯(白飯)	豬肉絲. 馬鈴薯. 洋蔥. 紅蘿蔔. 花椰菜. 高麗菜	芭樂	紅豆紫米湯	紅豆. 紫米. 紅糖	●	●	●	●
6/28. 6/29 六日												
30	一	南瓜蘑菇濃湯(南瓜)	南瓜. 蘑菇. 紅蘿蔔. 馬鈴薯	合菜(五穀飯)	洋蔥雞丁小黃瓜(洋蔥. 雞胸肉. 小黃瓜). 番茄炒蛋. 炒高麗菜(高麗菜. 紅蘿蔔絲). 味噌豆腐湯(味噌. 豆腐. 洋蔥. 青蔥)	蘋果	鮮肉包. 豆漿	鮮肉包. 黃豆	●	●	●	●

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