113(下)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園Month：7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 | 南瓜肉絲粥 | 南瓜.豬肉絲.香菇.蝦米.紅蘿蔔絲.雞蛋 | 合菜(白飯+地瓜) | 木耳炒肉絲(黑木耳.豬肉絲.青蔥.紅蘿蔔絲).炒小白菜.香菇蒸蛋(香菇.紅蘿蔔.雞蛋). 刺瓜排骨湯(刺瓜.排骨) | 蘋果 | 水煮蛋.決明子茶 | 雞蛋.決明子 | ● | ● | ● | ● |
| **2** | 三 | 黑糖饅頭.牛奶 | 黑糖饅頭.奶粉 | 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 | 西瓜 | 雞汁板條(板條) | 雞蛋.高麗菜.紅蘿蔔.豬肉絲.韭菜 | ● | ● | ● | ● |
| **3** | 四 | 滑蛋吻仔魚蔬菜粥(白飯) | 雞蛋.吻仔魚.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.白蘿蔔) | 芭樂 | 芝麻饅頭、豆漿 | 芝麻饅頭.豆漿 | ● | ● | ● | ● |
| **4** | 五 | 蛋花細麵 | 雞蛋.青江菜.雞肉絲.細麵條 | 竹筍香菇蛋炒飯(白飯) | 竹筍.香菇.雞蛋.雞肉絲.高麗菜.紫菜豆腐蛋花湯(紫菜.雞蛋.豆腐) | 蘋果 | 綠豆番薯湯 | 綠豆.番薯 | ● | ● | ● | ● |
| 7/5.7/6六日、7/7 畢業典禮補假一天 |
| **8** | 二 | 餛飩湯 | 餛飩.小白菜. | 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.玉米濃湯 (玉米.紅蘿蔔.馬鈴薯.雞蛋)  | 蘋果 | 鮮肉包、枸杞茶 | 鮮肉包（豬肉）.枸杞 | ● | ● | ● | ● |
| **9** | 三 | 雞蛋小饅頭.牛奶 | 雞蛋小饅頭.奶粉 | 高麗菜鹹粥(白飯) | 高麗菜、豬肉絲、香菇、海苔、蒜末、紅蘿蔔、芹菜 | 芭樂 | 蘿蔔糕湯 | 高麗菜、蘿蔔糕、紅蘿蔔絲、豬肉絲、油蔥酥 | ● | ● | ● | ● |
| **10** | 四 | 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 | 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) | 鳳梨 | 仙草蜜 | 冰糖、仙草蜜 | ● | ● | ● | ● |
| **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** |  |  |  |  |
| **11** | 五 | 紅豆包.牛奶 | 紅豆包.牛奶 | 合菜(白飯+糙米) | 三杯雞(九層塔.薑片雞肉塊-不含酒).蒜香青江菜.洋蔥玉米炒蛋. 味噌湯(味噌.豆腐.洋蔥) | 西瓜 | 白木耳紅棗枸杞湯 | 白木耳.紅棗.枸杞 | ● | ● | ● | ● |
| **7/12.7/13六日** |
| **14** | 二 | 雞絲麵 | 小白菜.紅蔥頭.豬肉絲.雞蛋.紅蘿蔔 | 合菜-五穀飯(五穀飯) | 醬炒雞丁(雞肉塊.蔥段.花生.雞蛋).炒大白菜拌紅蘿蔔絲.洋蔥炒蛋.白蘿蔔排骨湯(白蘿蔔.排骨) | 蘋果 | 黑糖西米露 | 黑糖.西米谷. | ● | ● | ● | ● |
| **15** | 二 | 黑糖銀絲捲.牛奶 | 黑糖銀絲捲.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.薑絲.蝦米.雞蛋 | ● | ● | ● | ● |
| **16** | 三 | 雞肉玉米粥 | 雞肉絲.玉米.雞蛋.菠菜 | 合菜(白飯+地瓜) | 香煎鯛魚.花椰菜炒紅蘿蔔絲.香菇玉米蒸蛋(香菇.玉米.紅蘿蔔.雞蛋.雞肉絲).冬瓜排骨湯(冬瓜.排骨) | 西瓜 | 地瓜綠豆湯 | 地瓜、綠豆、冰糖 | ● | ● | ● | ● |
| **17** | 四 | 草莓吐司.牛奶 | 吐司.草莓醬.奶粉 | 雞肉咖哩飯(白飯) | 雞胸肉.蔥油.紅蔥頭.青蔥.紅蘿蔔.馬鈴薯.海帶排骨湯(海帶.排骨) | 鳳梨 | 鮮菇蛋花麵(黃麵) | 香菇.雞蛋.高麗菜.青蔥.紅蘿蔔絲.海苔 | ● | ● | ● | ● |
| **18** | 五 | 芋頭包.牛奶 | 芋頭包.奶粉 | 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) | 芭樂 | 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 | ● | ● | ● | ● |
| **7/19.7/20六日** |
| **21** | 一 | 紅豆包.牛奶 | 奶粉.紅豆 | 合菜(白飯) | 塔香魚柳(九層塔.虱目魚).金針菇燴豆腐(蛋豆腐). 炒高麗菜.紫菜蛋花湯(紫菜.青蔥.雞蛋) | 鳳梨 | 餛飩麵 | 餛飩.豬肉.麵條.小白菜 | ● | ● | ● | ● |
| **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** |  |  |  |  |
| **22** | 二 | 高麗菜蛋粥(白飯) | 高麗菜.雞蛋.玉米.紅蘿蔔絲 | 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 | 南瓜玉米濃湯 | 南瓜.玉米.雞蛋.紅蘿蔔絲 | ● | ● | ● | ● |
| **23** | 三 | 蔓越莓吐司.牛奶 | 蔓越莓吐司.奶粉 | 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).炒高麗菜.玉米蘿蔔排骨湯(玉米.紅蘿蔔.白蘿蔔.排骨) | 蘋果 | 地瓜綠豆湯 | 地瓜、綠豆、冰糖 | ● | ● | ● | ● |
| **24** | 四 | 餛飩湯(麵粉) | 餛飩(豬肉).小白菜 | 榨菜肉絲湯麵 (白麵) | 榨菜.油蔥.蔥花.豆芽菜.韭菜.香菇.黑木耳.里肌肉絲 | 西瓜 | 綠豆湯 | 綠豆.紅糖 | ● | ● | ● | ● |
| **25** | 五 | 客家粄條湯(粄條) | 小白菜.豬絞肉躁.香菇.青蔥.豆芽菜.韭菜  | 豬肉鮮蔬燴飯(白飯) | 馬鈴薯、豬肉、紅蘿蔔、花椰菜、洋蔥 | 芭樂 | 鮮蔬滑蛋粥(白飯) | 高麗菜.雞蛋.豬絞肉. | ● | ● | ● | ● |
| **7/26.7/27六日，7/31 期末消毒日休園一日** |
| **28** | 一 | 玉米煎蛋.牛奶 | 紅蘿蔔絲.玉米.雞蛋.奶粉 | 合菜(五穀飯) | 雞丁燴小黃瓜(洋蔥.雞胸肉.小黃瓜.紅蘿蔔絲).蕃茄炒蛋.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 | 南瓜蘑菇濃湯(南瓜) | 南瓜.蘑菇.紅蘿蔔.馬鈴薯 | ● | ● | ● | ● |
| **29** | 二 | 清麵線 | 青蔥.白麵線 | 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、黑木耳.青菜豆腐湯(高麗菜.豆腐) | 芭樂 | 藍莓醬吐司.牛奶 | 藍莓醬.奶粉 | ● | ● | ● | ● |
| **30** | 一 | 黑糖銀絲卷.牛奶 | 銀絲卷.奶粉 | 蕃茄雞蛋麵(拉麵) | 牛蕃茄.雞蛋.洋蔥.豬肉絲.高麗菜.紅蘿蔔絲.青蔥.小白菜 | 蘋果 | 玉米濃湯 | 玉米.紅蘿蔔絲.雞蛋.洋蔥 | ● | ● | ● | ● |

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