

114(上)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園 Month：8 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				
8/1 籌備教室，休園一日。8/2. 8/3 六日												
4	一	藍莓醬吐司、牛奶	藍莓醬、奶粉	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	清麵線	青蔥、白麵線	●	●	●	●
5	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、豬五花肉、青蔥、紅蘿蔔絲)、枸杞炒小白菜、日式蒸蛋(高湯、雞蛋、香菇、玉米)、大黃瓜排骨湯(大黃瓜、排骨)	蘋果	水煮蛋、決明子茶	雞蛋、決明子	●	●	●	●
6	三	黑糖饅頭、牛奶	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	●	●	●	●
7	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)	蘋果	芝麻饅頭、豆漿	芝麻饅頭、豆漿	●	●	●	●
8	五	蛋花細麵	雞蛋、青江菜、高麗菜、雞肉絲、細麵條	竹筍香菇蛋炒飯 (白飯)	竹筍、香菇、雞蛋、雞肉絲、青椒、紫菜蛋花湯(紫菜、雞蛋、豆腐)	芭樂	雞汁板條 (板條)	雞蛋、高麗菜、紅蘿蔔、豬肉絲、韭菜	●	●	●	●
8/9. 8/10 六日												
11	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	●	●	●	●
12	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)	醬燒雞丁(雞肉塊、蔥段、花生、雞蛋)、炒大白菜拌紅蘿蔔絲、洋蔥炒蛋、青菜豆腐湯(小白菜、豆腐、雞蛋)	西瓜	水煮蛋、枸杞茶	雞蛋、枸杞	●	●	●	●

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	一	紅豆包. 牛奶	奶粉. 紅豆	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)	蘋果	餛飩麵	餛飩. 豬肉. 麵條	●	●	●	●
26	二	高麗菜蛋粥	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	●	●	●	●
27	三	餛飩湯	餛飩(豬肉). 小白菜	合菜(糙米飯)	香菇瓜仔肉(香菇. 瓜仔. 絞肉). 蒸蛋(香菇. 雞蛋. 雞肉丁). 炒高麗菜. 玉米排骨湯(玉米. 紅蘿蔔. 排骨)	蘋果	檸檬愛玉	愛玉. 檸檬. 黑糖	●	●	●	●
28	四	草莓吐司. 牛奶	吐司. 奶粉	榨菜肉絲湯麵(白麵)	榨菜. 油蔥. 蔥花. 豆芽菜. 香菇. 黑木耳. 豬肉絲. 小白菜	西瓜	紅豆紫米湯	紅豆. 紫米. 紅糖. 紅棗	●	●	●	●
29	五	客家板條湯(板條)	小白菜. 豬絞肉臊. 香菇. 青蔥. 豆芽菜. 韭菜	什錦燴飯(白飯)	馬鈴薯丁、豬肉絲、紅蘿蔔、洋蔥、花椰菜	鳳梨	鮮蔬滑蛋粥(白飯)	高麗菜. 雞蛋. 豬絞肉.	●	●	●	●
8/30. 8/31 六日												

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