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		I	ı	
				8	· /1 籌備教室,休圓一日. 8/2. 8	3/3 六日						
4	-	藍莓醬吐	藍莓醬.奶	蘋果咖哩	雞肉塊、馬鈴薯、紅蘿	芭樂	清麵線	青蔥.白麵	•	•	•	
		司. 牛奶	粉	雞肉飯	蔔、花椰菜、洋蔥、蘋			線				
				(白飯)	果丁、黑木耳. 青菜豆腐							
					湯(高麗菜. 豆腐)							
5	=	南瓜肉絲粥	南瓜.豬肉	合菜	木耳炒肉絲(黑木耳.豬五	蘋果	水煮蛋. 決	雞蛋.決明				
			絲.香菇.蝦	(白飯+地	花肉. 青蔥. 紅蘿蔔絲). 枸		明子茶	子				
			米.紅蘿蔔	瓜)	杞炒小白菜. 日式蒸蛋(高							
			絲.雞蛋		湯.雞蛋.香菇.玉米). 大							
					黄瓜排骨湯(大黄瓜.排骨)							
6	Ξ	黑糖饅頭.	黑糖饅頭.	芋頭粥	芋頭.雞肉絲.香菇.紅蘿蔔	鳳梨	綠豆番薯湯	綠豆.番薯				
		牛奶	黄豆	(白飯)	絲. 高麗菜. 紅蔥頭. 蝦米.							
					芹菜. 黑木耳. 玉米筍							
7	四	滑蛋吻仔魚	雞蛋.吻仔	茄汁肉燥	茄汁肉燥拌麵(豬絞肉.洋	蘋果	芝麻饅頭、	芝麻饅頭.	•	•	•	
		蔬菜粥(白	魚. 高麗菜	拌麵(關	蔥. 紅蔥頭. 青蔥. 牛蕃茄.		豆漿	豆漿				
		飯)		廟麵)	大蒜).炒高麗菜.水煮蛋							
					(雞蛋). 雞肉玉米湯(雞肉.							
					玉米.紅蘿蔔)							
8	五	蛋花細麵	雞蛋.青江	竹筍香菇	竹筍.香菇.雞蛋.雞肉絲.	芭樂	雞汁板條	雞蛋. 高麗	•	•	•	•
			菜. 高麗菜.	蛋炒飯	青椒. 紫菜蛋花湯(紫菜. 雞		(板條)	菜. 紅蘿蔔.				
			雞肉絲.細	(白飯)	蛋. 豆腐)			豬肉絲.韭				
			麵條					菜				
					8/9.8/10 六日				•			
11	-	黒糖銀絲	銀絲卷.奶	蕃茄雞蛋	牛蕃茄.雞蛋.洋蔥.豬肉	蘋果	玉米濃湯	玉米.紅蘿				
		卷. 牛奶	粉	麵(拉麵)	絲. 高麗菜. 紅蘿蔔絲. 青			蔔絲.雞蛋.				
					蔥. 小白菜			洋蔥				
12	=	雞絲麵	小白菜.紅	合菜-	醬燒雞丁(雞肉塊. 蔥段. 花	西瓜	水煮蛋. 枸	雞蛋. 枸杞				
			蔥頭.豬肉	五穀飯	生. 雞蛋). 炒大白菜拌紅蘿		和茶	2. 2. 1110				
			総. 雞蛋. 紅	(五穀飯)	□ 蓋絲. 洋蔥炒蛋. 青菜豆腐							
			蘿蔔		湯(小白菜,豆腐,雞蛋)							

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				
13	Ξ	雞蛋小饅	雞蛋小饅	合菜(白飯+	三杯雞(九層塔. 薑片雞	芭樂	黒糖西米露	黑糖. 西米	•			
		頭. 牛奶	頭. 奶粉	糙米)	肉塊-不含酒). 蒜香青江			谷.冰糖				
					菜.洋蔥玉米炒蛋. 味噌							
					湯(味噌.豆腐.洋蔥)							
14	四	高麗菜滑蛋	豬肉絲.雞	雞絲蔥油拌	雞胸肉.蔥油.紅蔥頭.蔥	蘋果	雞汁板條	雞蛋. 高麗		•	•	
		雞肉粥	蛋. 高麗菜.	飯(白飯)-合	蛋. 炒高麗菜拌紅蘿蔔		(板條)	菜.紅蘿蔔.				
		(白飯)	玉米.紅蘿	菜	絲.排骨湯(海帶.白蘿			豬肉絲.韭				
			蔔絲.黑木		蔔.排骨)			菜				
			耳絲]
15	五	紅豆包. 牛	紅豆包. 牛	日式味増拉	雞蛋. 花椰菜. 洋蔥. 豬肉	芭樂	雞蓉玉米粥	玉米. 豬絞		•	•	
		奶	奶	麵	絲.味增.紅蘿蔔.蔥花			肉.雞蛋.白				
								飯				
					8/16.8/17 六日							
18	_	香菇肉燥粄	香菇.豬絞	奶油蛤蠣義	奶油.蛤蠣.雞肉絲.花椰	芭樂	白木耳紅棗	白木耳. 紅				
		條	肉. 紅蘿蔔	大利麵(義大	菜. 紅蘿蔔. 玉米濃湯		枸杞湯	棗.枸杞				
			絲. 高麗菜	利麵)	(玉米.紅蘿蔔.馬鈴薯.							
					雞蛋)							
19	=	黒糖銀絲	黒糖銀絲	油飯(糯米)	麻油. 香菇. 青豆仁. 豬肉	西瓜	絲瓜麵線	絲瓜. 枸杞.				
		捲. 牛奶	捲.奶粉		絲.炒高麗菜.滷蛋.(雞		(麵線)	薑絲. 蝦米.				
					蛋). 香菇雞肉湯 (香菇.			雞蛋				
					() 維肉)							
20	三	雞肉玉米粥	難肉絲.玉	合菜(白飯+	香煎鯛魚. 花椰菜炒紅蘿	蘋果	鮮肉包、枸	鮮肉包(豬				
			米.雞蛋.菠	地瓜)	·		杞茶	肉).枸杞				
			菜		蔥.雞蛋).冬瓜排骨湯							
					(冬瓜.排骨)							
21	四	草莓吐司.	吐司.果醬.	雞絲蔥油拌	雞胸肉.蔥油.紅蔥頭.青	鳳梨	鮮菇蛋花麵	香菇.雞蛋.		•		
		牛奶	奶粉	飯(白飯)-合	蔥.炒高麗菜拌紅蘿蔔		(黄麵)	高麗菜.青				
				菜	絲. 絲瓜炒蛋. 味增豆腐			蔥.紅蘿蔔				
					湯(味増.豆腐)			絲.海苔				
	五			1. 16.11.5.4.5	,4 + 14 - 24 5 1 · · · ·	4- 41	100 100 40	م غدر جدر		_		_
22	1	芝麻包. 決	芝麻包. 決	肉絲炒麵(油	鴻喜菇、高麗菜、洋	芭樂	檸檬愛玉	檸檬. 愛玉				
		明子茶	明子	麵)	蔥、黑木耳、豬肉絲、							
					紅蘿蔔絲.蔬菜豆腐湯							
					(高麗菜.紅蘿蔔絲.豆							
					8/23.8/24 六日							

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	-	紅豆包.牛	奶粉.紅豆	蘋果咖哩雞	雞肉塊、馬鈴薯、紅	蘋果	餛飩麵	餛飩.豬肉.				
		奶		肉飯(白飯)	蘿蔔、花椰菜、洋			麵條				Ī
					蔥、蘋果丁. 青菜豆							1
					腐湯(高麗菜.豆腐)							1
26	11	高麗菜蛋粥	高麗菜.雞蛋.玉米.紅	水餃	豬絞肉. 高麗菜. 蔬菜蛋	芭樂	南瓜玉米濃	南瓜. 玉米.	•			
			蘿蔔絲	(水餃皮)	花湯(雞蛋. 青蔥. 高麗		湯	雞蛋.紅蘿				Ī
					菜. 紅蘿蔔)			蔔絲				1
27	111	餛飩湯	餛飩(豬	合菜	香菇瓜仔肉(香菇,瓜仔.	蘋果	檸檬愛玉	愛玉. 檸檬.	•			
			肉). 小白菜	(糙米飯)	絞肉).蒸蛋(香菇,雞蛋.			黑糖				Ī
					雞肉丁).炒高麗菜.玉米							Ī
					排骨湯(玉米.紅蘿蔔.排							Ī
					骨)							1
28	四	草莓吐司.	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	西瓜	紅豆紫米湯	紅豆.紫米.				
		牛奶		是(日処 /	絲. 小白菜			紅糖.紅棗				i.
												<u></u>
29	五	客家粄條湯	小白菜.豬	什錦燴飯	馬鈴薯丁、豬肉絲、紅	鳳梨	鮮蔬滑蛋粥	高麗菜.雞				
		(粄條)	絞肉躁.香	(白飯)	蘿蔔、洋蔥、花椰菜		(白飯)	蛋.豬絞肉.				Í.
			菇.青蔥.豆									i.
			芽菜.韭菜									l <u> </u>
					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