

114(上)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園 Month：9 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				
8/30. 8/31 六日												
1	一	滑蛋吻仔魚蔬菜粥	雞蛋. 吻仔魚. 高麗菜. 紅蘿蔔絲. 玉米	合菜-(五穀飯+玉米)	炒高麗菜伴紅蘿蔔絲. 滷無骨排骨. 蒸蛋(香菇. 玉米. 雞蛋. 青蔥). 香菇菜頭湯(香菇、白蘿蔔)	芭樂	綜合蔬菜湯	高麗菜. 白蘿蔔. 黑輪. 香菇	●	●	●	●
2	二	鮮肉包. 豆漿	豬肉. 麵粉. 黃豆	肉燥乾麵(關廟麵)	滷蛋. 豬絞肉. 青蔥. 花椰菜. 紅蘿蔔絲. 大黃瓜排骨湯(大黃瓜. 排骨)	木瓜	紅豆紫米湯	紅豆. 紫米	●	●	●	●
3	三	香菇雞肉粥(白飯)	香菇. 雞肉絲. 高麗菜. 紅蘿蔔絲	合菜(白飯+地瓜)	香菇瓜仔肉(香菇. 瓜仔. 絞肉). 蒸蛋(香菇. 雞蛋. 雞肉丁. 玉米). 空心菜. 玉米蘿蔔湯(玉米. 紅蘿蔔)	蘋果	蛋花湯餃(水餃)	雞蛋. 青江菜. 豬絞肉. 高麗菜	●	●	●	●
4	四	鮮奶小饅頭	鮮奶小饅頭	肉絲蛋炒飯(白飯)	豬肉絲. 紅蘿蔔. 高麗菜. 玉米粒. 洋蔥. 雞蛋. 冬瓜排骨湯(冬瓜. 排骨)	西瓜	檸檬愛玉	檸檬. 愛玉	●	●	●	●
5	五	藍莓吐司. 麥仔茶	藍莓醬. 吐司	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)	蘋果	番茄肉燥湯麵(黃麵)	番茄. 肉燥. 高麗菜. 紅蘿蔔絲. 雞蛋	●	●	●	●
9/6. 9/7 六日												
8	一	什錦烏龍麵	豬肉絲. 高麗菜. 白蘿蔔. 雞蛋. 紅蘿蔔. 海帶. 香菇	香菇瘦肉粥(白飯)	香菇. 豬肉絲. 蝦米. 筍絲. 玉米筍. 高麗菜. 紅蘿蔔絲. 雞蛋. 馬鈴薯	木瓜	芋頭西米露	芋頭. 西米露	●	●	●	●
9	二	草莓吐司(麵粉). 牛奶	草莓醬. 吐司. 奶粉	肉絲炒麵(油麵)	豬肉絲. 紅蘿蔔絲. 洋蔥. 花椰菜. 乾香菇. 竹筍排骨湯(筍絲. 排骨)	芭樂	檸檬愛玉. 小餐包	檸檬. 愛玉. 小餐包	●	●	●	●

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	一	雞肉玉米粥(白飯)	雞肉絲. 玉米. 雞蛋. 紅蘿蔔絲. 高麗菜	合菜(白飯)	紅燒雞丁(雞腿. 九層塔). 白菜滷. 炒高麗菜拌紅蘿蔔絲. 玉米蘿蔔湯(玉米. 紅蘿蔔. 海帶)	木瓜	桂圓小米粥	小米. 桂圓肉. 紅棗	●	●	●	●
23	二	鮮奶小饅頭. 牛奶	鮮奶小饅頭. 奶粉	奶油蘑菇雞肉麵(油麵)	雞腿肉. 蒜末. 奶油. 花椰菜. 玉米粒. 洋蔥. 黃椒. 馬鈴薯 馬鈴薯濃湯(馬鈴薯. 紅蘿蔔. 玉米. 洋蔥)	芭樂	南瓜玉米濃湯+吐司	南瓜. 玉米. 雞蛋. 吐司	●	●	●	●
24	三	藍莓吐司. 豆漿	藍莓醬. 白吐司. 黃豆	鍋燒意麵(意麵)	豬肉絲. 高麗菜. 雞蛋. 紅蘿蔔. 青江菜. 香菇. 青蔥. 洋蔥. 豆腐. 玉米	蘋果	絲瓜麵線(麵線)	絲瓜. 枸杞. 薑絲. 蝦米. 雞蛋	●	●	●	●
25	四	鮮肉包. 牛奶	豬肉. 麵粉. 奶粉	香菇高麗菜海鮮粥(白飯)	香菇. 高麗菜. 蝦仁. 芹菜. 薑片. 蛤蜊. 紅蘿蔔絲. 雞肉絲. 雞蛋. 小白菜	香蕉	綠豆番薯湯	綠豆. 番薯. 黑糖	●	●	●	●
26	五	雞蛋麵線(麵線)	雞蛋. 麵線. 青蔥	番茄雞肉麵(關廟麵)	(雞胸肉. 洋蔥丁. 玉米. 番茄. 花椰菜. 紅蘿蔔丁). 竹筍排骨湯(竹筍. 排骨)	火龍果	黑糖銀絲卷. 枸杞茶	銀絲卷. 枸杞	●	●	●	●
9/27(六). 9/28(日)教師節. 9/29(一)教師節補假一天												
30	二	鮮奶小饅頭. 牛奶	鮮奶小饅頭. 奶粉	肉絲蛋炒飯(白飯)	豬肉絲. 紅蘿蔔. 高麗菜. 玉米粒. 洋蔥. 雞蛋 絲瓜豆腐湯(洋蔥. 絲瓜. 豆腐)	芭樂	檸檬愛玉. 餐包	檸檬. 愛玉. 餐包	●	●	●	●

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