

# 114(上)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園 Month : 10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	三	小肉包.牛奶	豬絞肉.奶粉	合菜(白飯)	鳳梨糖醋雞柳.玉米炒蛋.香菇炒白花椰菜 蘿蔔排骨湯(白蘿蔔.排骨)	蘋果	青菜雲吞湯(麵粉)	豬絞肉.青江菜	●	●	●	●
2	四	雞絲麵	小白菜.紅蔥頭.豬肉絲.雞蛋.紅蘿蔔	香菇雞肉粥(白飯)	蒜香.雞肉絲.花椰菜.香菇.玉米筍.紅蘿蔔 香菇雞湯(香菇.雞肉塊)	香蕉	水煮蛋.麥茶	雞蛋.麥茶	●	●	●	●
3	五	蔥花饅頭.豆漿	蔥花饅頭.黃豆	蒜香奶油義大利麵(義大利麵)	香菇.奶油.玉米筍.雞蛋.紅蘿蔔絲.高麗菜.雞胸肉絲.	西瓜	小餐包.牛奶	小餐包.奶粉	●	●	●	●
10/04.10/05 六日、10/06 (一) 中秋節放假一天												
7	二	香菇雞肉粥(白飯)	香菇.雞肉丁.雞蛋	合菜-地瓜飯(地瓜.白飯)	宮保雞丁(雞肉塊.蔥段.花生.雞蛋).炒菠菜.玉米炒蛋. 青菜豆腐湯(高麗菜.紅蘿蔔絲.雞蛋.豆腐)	火龍果	小肉包.豆漿	豬絞肉.黃豆	●	●	●	●
8	三	銀絲卷.豆漿	銀絲卷.黃豆	海陸燴飯(白飯)	高麗菜.黑木耳.紅蘿蔔.豬肉絲.魚片.玉米筍.芹菜. 高麗菜蛋花湯(高麗菜.紅蘿蔔絲.雞蛋)	香蕉	蘋果麵包.牛奶	麵包.奶粉	●	●	●	●
9	四	草莓吐司.牛奶	草莓果醬.奶粉	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. 玉米蛋花湯(玉米.白菜.雞蛋)	蘋果	紅豆湯	黑糖.紅豆	●	●	●	●
10/10 (五) 國慶日放假一天、10/11.10/12 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				
13	一	玉米脆片.牛奶	玉米脆片.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	鳳梨	小餐包.麥茶	小餐包.麥茶	●	●	●	●

					米). 蒜香菠菜. 玉米排骨湯(玉米. 排骨. 香菜)								
14	二	奶皇包. 豆漿	麵粉. 椰奶. 黃豆	合菜 (五穀米)	玉米炒蛋(玉米. 雞蛋. 紅蘿蔔絲). 塔香虱目魚柳(九層塔. 虱目魚柳). 炒油菜. 蔬菜湯(小白菜. 雞蛋)	蘋果	水煮蛋. 牛奶	雞蛋. 奶粉	●	●	●	●	
15	三	蔬菜麵線 (麵線)	高麗菜. 紅蘿蔔. 雞蛋	合菜(白飯+地瓜)	滷小雞腿. 花椰菜. 番茄炒蛋 竹筍排骨湯(竹筍. 排骨)	火龍果	小肉包. 枸杞茶	豬絞肉. 枸杞	●	●	●	●	
16	四	雞蛋小饅頭. 豆漿	饅頭. 黃豆	肉燥乾麵 (關廟麵)	滷蛋. 豬絞肉. 青蔥. 花椰菜. 紅蘿蔔絲. 青菜豆腐湯(高麗菜. 豆腐)	香蕉	玉米濃湯	玉米. 雞蛋. 香菇. 雞肉絲. 馬鈴薯	●	●	●	●	
17	五	玉米蔬菜 瘦肉粥(白飯)	玉米. 豬絞肉. 高麗菜. 白飯	水餃(水餃皮)	豬絞肉. 高麗菜. 酸辣湯(豆腐. 紅蘿蔔絲. 黑木耳.)	木瓜	藍莓吐司. 牛奶	吐司. 藍莓醬. 奶粉	●	●	●	●	

10/18. 10/19 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
20	一	絲瓜麵線 (麵線)	絲瓜. 玉米. 雞蛋.	合菜(五穀飯)	醬燒雞丁. 絲瓜炒蛋. 香菇炒高麗菜. 蘿蔔排骨湯(白蘿蔔. 排骨)	蘋果	青菜雲吞湯 (麵粉)	豬絞肉. 小白菜	●	●	●	●
21	二	南瓜雜糧 小饅頭. 豆漿	饅頭. 黃豆	蒜香奶油義大利麵(義大利麵)	蒜香. 奶油. 雞肉絲. 花椰菜. 紅蘿蔔. 杏鮑菇 玉米濃湯(玉米. 雞蛋. 紅蘿蔔. 雞肉絲)	鳳梨	草莓吐司. 牛奶	吐司. 草莓醬. 奶粉	●	●	●	●
22	三	雞肉玉米 粥(白飯)	雞肉絲. 玉米. 雞蛋. 菠菜	合菜(白飯)	紅燒雞丁(雞腿. 九層塔). 炒高麗菜. 蒸蛋(香菇. 雞蛋. 雞肉丁. 玉米) 青菜豆腐湯(小白菜. 豆腐)	香蕉	檸檬愛玉	檸檬. 愛玉	●	●	●	●

23	四	芝麻包. 牛奶	芝麻包.奶 粉	香菇竹筍雞 肉粥(白飯)	香菇.竹筍.芹菜.薑 片.紅蘿蔔絲.高麗 菜.雞胸肉絲.雞蛋	蘋果	玉米濃湯	玉米.雞 蛋.香菇. 雞肉絲. 馬鈴薯	●	●	●	●
<b>10/24 (五) 光復節補假放假一天 10/25.10/26 六日</b>												
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
27	一	滑蛋吻仔 魚蔬菜粥 (白飯)	雞蛋.吻仔 魚.高麗菜	地瓜飯 (白飯.地 瓜)	滷無骨排骨.洋蔥玉 米炒蛋.炒高麗菜.黑 木耳拌紅蘿蔔絲 馬鈴薯濃湯(馬鈴薯. 紅蘿蔔.玉米.洋蔥)	火龍 果	小餐包.枸杞 紅棗茶	小餐包. 枸杞.紅 棗	●	●	●	●
28	二	玉米脆片. 牛奶	玉米脆片. 奶粉	番茄義大利 麵	豬絞肉.紅蘿蔔.雪白 菇.番茄.白花椰菜. 豆腐青菜湯(豆腐.時 蔬)	蘋果	綠豆湯	綠豆.黑 糖	●	●	●	●
29	三	藍莓吐司. 豆漿	吐司.藍莓 醬.黃豆	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).鮮菇拌炒高麗 菜.蘿蔔排骨湯(蘿 蔔.排骨)	香蕉	黑糖米苔目	米苔目. 黑糖	●	●	●	●
30	四	蛋花青菜 雞絲麵(雞 絲麵)	青江菜.雞 蛋.玉米	雞肉咖哩飯 (白飯)	雞肉絲.花椰菜.馬鈴 薯.水煮蛋.咖哩塊. 海帶蛋花湯(海帶.雞 蛋)	西瓜	芋頭西米露	芋頭.西 米露	●	●	●	●
31	五	小肉包.牛 奶	豬絞肉.奶 粉	蕃茄雞蛋麵 (關廟麵)	牛蕃茄.雞蛋.洋蔥. 豬肉絲.高麗菜.紅蘿 蔔絲.小白菜	木瓜	沖繩黑糖捲	黑糖捲	●	●	●	●

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