

114(上)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園 Month : 12 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	一	高麗菜蛋 粥 (白飯)	高麗菜. 雞 蛋. 玉米	合菜(番 薯飯)	地瓜. 紅燒雞丁(雞腿. 九層塔). 紅蘿蔔炒蛋. 炒高麗菜 排骨玉米湯(排骨. 玉 米. 紅蘿蔔)	蘋果	紅豆紫 米湯	紫米. 紅豆. 黑糖	●	●	●	●
2	二	小餐包. 牛 奶	小餐包. 奶 粉	什錦烏 龍炒麵 (烏龍 麵)	豬肉絲. 高麗菜. 紅蘿 蔔絲. 洋蔥. 雞蛋. 黑木 耳. 香菇 枸杞雞湯(枸杞. 雞肉)	橘子	小肉包. 豆漿	豬絞肉. 黃豆	●	●	●	●
3	三	絲瓜豬肉 雞絲麵	絲瓜. 雞蛋. 紅蘿蔔. 豬 肉絲. 青蔥	合菜 (白飯)	糖醋肉片(豬肉片). 玉 米炒蛋. 綠花椰菜炒美 白菇. 青菜豆腐湯(小白菜. 豆腐)	木瓜	肉燥冬 粉 (冬粉)	豬肉絞肉. 高 麗菜. 紅蘿蔔 絲	●	●	●	●
4	四	玉米脆片. 牛奶	玉米脆片. 奶粉	油飯(糯 米)	麻油. 香菇. 滷蛋. 雞腿 肉. 高麗菜 鳳梨雞湯(鳳梨. 雞肉 絲)	紅龍 果	水餃(水 餃皮)	豬絞肉. 高麗 菜.	●	●	●	●
5	五	黑糖小饅 頭. 豆漿	小饅頭. 黃 豆	日式味 噌拉麵 (拉麵)	雞蛋. 白花椰菜. 洋蔥. 豬肉絲. 味噌. 黑木耳. 紅蘿蔔. 白蘿蔔	香蕉	仙草米 苔目	仙草. 米台 目. 黑糖	●	●	●	●

12/6. 12/7 六日

8	一	菠菜滑蛋 雞肉粥 (白飯)	菠菜. 雞蛋. 雞肉絲. 玉 米	合菜(白 飯)	三杯雞(九層塔. 薑片 雞肉塊-不含酒). 炒高 麗菜紅蘿蔔絲. 蒸蛋 (香菇. 雞蛋. 玉米) 豆腐青菜湯(豆腐. 時 蔬)	柳丁	蘋果麵 包. 牛奶	麵包. 奶粉	●	●	●	●
9	二	草莓吐司. 豆漿	草莓醬. 吐 司. 黃豆	當歸排 骨麵線 (麵線)	排骨. 薑絲. 雞蛋. 青江 菜. 當歸料理包. 紅蘿 蔔	蘋果	香菇鹹 粥 (白飯)	豬絞肉. 香 菇. 紅蘿蔔. 筍絲.	●	●	●	●
10	三	芝麻包. 牛奶	芝麻包. 奶 粉	合菜(白 飯)	滑蛋鯛魚豆腐(雞蛋. 鯛魚. 嫩豆腐. 洋蔥. 蔥 花). 香菇炒菠菜 玉米濃湯(玉米. 洋蔥. 奶粉. 紅蘿蔔)	火龍 果	鮮菇蛋 花麵(黃 麵)	香菇. 雞蛋. 高麗菜. 紅蘿 蔔絲. 海苔	●	●	●	●

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	四	南瓜粥 (白飯)	南瓜.玉米. 高麗菜.雞 蛋.豬絞肉	大滷麵 (油麵)	花椰菜.香菇.黑木耳. 金針菇.豬肉絲.白蘿 蔔.紅蘿蔔.雞蛋	木瓜	檸檬愛 玉	檸檬.愛玉	●	●	●	●
12	五	蔬菜麵線 (麵線)	高麗菜.紅 蘿蔔.雞蛋	雞肉炒 飯(白 飯)	雞蛋.雞肉絲.高麗菜. 紅蘿蔔.黑木耳 排骨湯(排骨.白蘿蔔. 紅蘿蔔)	香蕉	銀絲卷. 豆漿	銀絲卷.黃豆	●	●	●	●

12/13. 12/14 六日

15	一	香菇雞肉 粥(白飯)	香菇.雞肉 丁.雞蛋	合菜 (五穀 飯)	滷無骨排骨.蕃茄炒蛋 (蕃茄.雞蛋).綠花椰菜 炒香菇 香菇雞肉湯(香菇.薑 絲.雞肉)	蘋果	關東煮	柴魚片.香 菇.豆腐.白 蘿蔔.紅蘿 蔔.海帶.高 麗菜.黑輪	●	●	●	●
16	二	藍莓吐司. 牛奶	藍莓醬.吐 司.奶粉	竹筍香 菇蛋炒 飯(白 飯)	竹筍.香菇.雞蛋.雞肉 絲炒高麗菜 紫菜蛋花湯(紫菜.雞 蛋)	火龍 果	雞蛋布 丁	布丁粉	●	●	●	●
17	三	肉絲板條 湯	豬肉絲.雞 蛋.高麗菜. 紅蘿蔔.豆 芽菜.韭菜	合菜 (白飯+ 地瓜)	地瓜.香煎魚片.玉米炒 蛋.炒菠菜紅蘿蔔 青菜豆腐湯(小白菜.豆 腐)	木瓜	擔仔麵 (白麵條	肉燥.豆芽 菜.雞蛋.紅 蘿蔔絲.高麗 菜	●	●	●	●
18	四	黑糖小饅 頭.豆漿	饅頭.黃豆	番茄雞 肉麵 (關廟 麵)	雞胸肉.洋蔥丁.玉米. 番茄.白花椰菜.紅蘿蔔 丁	蘋果	小湯圓	小湯圓.黑糖	●	●	●	●
19	五	奶黃包.牛 奶	奶黃包.奶 粉	雞肉燴 飯(白 飯)	雞肉塊.青江菜.紅蘿蔔 絲.杏鮑菇.玉米粒 山藥排骨湯(山藥.排 骨.枸杞)	香蕉	玉米濃 湯	玉米.雞蛋. 香菇.雞肉 絲.馬鈴薯	●	●	●	●

12/20. 12/21 六日

22	一	小菜包.豆 漿	豬絞肉.黃 豆	合菜 (白飯)	鳳梨甜椒雞柳.番茄炒 蛋.綠花椰菜.紅蘿蔔 排骨湯(排骨.白蘿蔔. 紅蘿蔔)	鳳梨	地瓜山 粉圓	地瓜塊.山粉 圓.砂糖	●	●	●	●
----	---	------------	------------	------------	---	----	-----------	----------------	---	---	---	---

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				
23	二	玉米蔬菜 瘦肉粥 (白飯)	豬肉絲.雞 蛋.高麗菜. 紅蘿蔔絲. 玉米	麻油雞 麵線 (白麵 線)	麻油.雞肉塊.高麗菜. 枸杞.紅蘿蔔.雞蛋	甜橙	芝麻小 饅頭.牛 奶	饅頭.奶粉	●	●	●	●
24	三	絲瓜麵線 (麵線)	絲瓜.玉米. 雞蛋	合菜 (五穀 米)	塔香虱目魚柳(九層塔. 虱目魚柳).蒸蛋(香菇. 玉米.雞蛋).炒油菜. 蔬菜豆腐湯(小白菜.豆 腐)	蘋果	芋頭西 米露(芋 頭)	芋頭.西米露	●	●	●	●
26	五	小餐包.牛 奶	小餐包.奶 粉	茄汁肉 燥拌麵 (關廟 麵)	茄汁肉燥拌麵(豬絞肉. 洋蔥.牛蕃茄.大蒜).炒 高麗菜紅蘿蔔. 番茄豆腐湯(番茄.豆 腐)	木瓜	滑蛋吻 仔魚蔬 菜粥(白 飯)	雞蛋.吻仔 魚.高麗菜. 紅蘿蔔絲	●	●	●	●

12/25(四)聖誕節放假一天. 12/27. 12/28 六日

29	一	高麗菜瘦 肉粥(白 饭)	高麗菜.玉 米.雞蛋.豬 絞肉	合菜- (白飯+ 地瓜)	瓜仔肉燥.花椰菜炒鴻 喜菇.滷蛋 吻仔魚莧菜湯(吻仔魚. 莧菜.雞蛋)	柳丁	麻油麵 線(麵 線)	麻油.枸杞. 雞肉.高麗 菜.雞蛋	●	●	●	●
30	二	紅豆包.牛 奶	紅豆包.奶 粉	肉絲炒 麵(油 麵)	豬肉絲.紅蘿蔔.洋蔥. 高麗菜.乾香菇.滷蛋 竹筍排骨湯(竹筍、排 骨)	火龍 果	仙草蜜	仙草.黑糖	●	●	●	●
31	三	蔬菜麵線 (麵線)	高麗菜.紅 蘿蔔.雞蛋	合菜 (白飯)	紅燒雞丁(雞腿.九層 塔).炒大白菜.玉米炒 蛋(玉米.雞蛋.紅蘿蔔 絲) 香菇雞湯(香菇.雞肉 塊)	香蕉	杏鮑菇包.麥茶	杏鮑菇包.麥茶	●	●	●	●

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