

**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, 米苔目, 黑糖	●	●	●	●
<b>12/6, 12/7 六日</b>												
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(白飯)	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