

114(上)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園 Month : 1 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				
1/1(四)元旦放假一天												
2	五	草莓吐司. 牛奶	草莓醬.吐 司.奶粉	當歸排骨麵 線(麵線)	排骨.薑絲.雞蛋. 青江菜.高麗菜.當歸 料理包	蘋果	芋頭西米 露	芋頭.西米 露	●	●	●	●
1/3.1/4 六日												
5	一	小肉包.豆 漿	豬絞肉.黃 豆	合菜 (白飯)	滷無骨排骨.蕃茄炒蛋 (蕃茄.雞蛋).菠菜炒 香菇 香菇雞肉湯(香菇.薑 絲.雞肉)	香蕉	擔仔麵 (白麵條)	肉燥.豆芽 菜.雞蛋. 紅蘿蔔絲. 高麗菜	●	●	●	●
6	二	玉米脆片. 牛奶	玉米脆片. 奶粉	番茄肉醬麵 (義大利麵)	番茄.雞胸肉.香菇.玉 米筍.雞蛋.紅蘿蔔丁. 高麗菜.玉米粒.洋蔥	木瓜	小餐包. 麥茶	小餐包.麥 茶	●	●	●	●
7	三	絲瓜雞肉 粥(白飯)	絲瓜.雞肉 絲.雞蛋	合菜 (白飯.地瓜)	宮保雞丁(雞腿肉).玉 米炒蛋(玉米.雞蛋). 綠花椰菜炒美白菇 番茄豆腐湯(番茄.豆 腐)	柳丁	水餃 (麵粉)	高麗菜.豬 絞肉	●	●	●	●
8	四	滑蛋吻仔 魚蔬菜粥	雞蛋.吻仔 魚.高麗 菜.紅蘿蔔 絲.玉米	蔬菜雞肉炒 飯(白飯)	雞肉絲.雞蛋.高麗菜. 紅蘿蔔.白花椰菜.玉 米粒. 豆腐蛋花湯(豆腐.雞 蛋)	蘋果	關東煮	柴魚片.白 蘿蔔.紅蘿 蔔.海帶. 魚板.黑輪	●	●	●	●
9	五	黑糖小饅 頭.牛奶	小饅頭.奶 粉	肉燥乾麵(關 廟麵)	滷蛋.豬絞肉.高麗菜 炒紅蘿蔔絲 大黃瓜排骨湯(大黃 瓜.排骨)	橘子	紅豆紫米 湯	紅豆.紫 米.二砂糖	●	●	●	●
1/10.1/11 六日												
12	一	銀絲卷.牛 奶	銀絲卷.奶 粉	合菜(五穀 飯)	香菇瓜仔肉(香菇.瓜 仔.絞肉).蒸蛋(香菇. 雞蛋.玉米).大白菜. 玉米蘿蔔湯(玉米.白 蘿蔔)	木瓜	香菇雞肉 粥(白飯)	香菇.雞肉 絲.高麗 菜.紅蘿蔔 絲	●	●	●	●
13	二	藍莓吐司. 豆漿	藍莓醬.吐 司.黃豆	肉絲蛋炒飯 (白飯)	豬肉絲.紅蘿蔔.高麗 菜.玉米.洋蔥.雞蛋. 絲瓜豆腐湯(絲瓜.豆 腐)	香蕉	檸檬愛玉	檸檬.愛玉	●	●	●	●

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				
14	三	芝麻小饅頭. 豆漿	饅頭. 黃豆	合菜 (糙米飯)	炒青江菜. 香煎魚肉. 紅蘿蔔炒玉米蛋(紅蘿蔔. 雞蛋. 玉米). 番茄蛋花湯(番茄. 雞蛋)	橘子	番茄肉燥湯麵(黃麵)	番茄. 肉燥. 高麗菜. 紅蘿蔔絲. 雞蛋	●	●	●	●
15	四	香菇玉米粥(白飯)	香菇. 玉米. 雞蛋. 紅蘿蔔絲	雞肉咖哩飯 (白飯)	雞腿肉. 白花椰菜. 馬鈴薯. 滷蛋. 咖哩塊. 海帶蛋花湯(海帶. 雞蛋)	蘋果	大麥紅豆桂圓粥	大麥. 桂圓肉. 紅豆	●	●	●	●
16	五	蔬菜雞蛋麵線(白麵線)	雞蛋. 紅蘿蔔絲. 玉米. 洋蔥	香菇豬肉粥 (白飯)	香菇. 豬肉絲. 蝦米. 芹菜. 紅蘿蔔絲. 高麗菜. 雞蛋	柳丁	蘋果麵包. 牛奶	麵包. 奶粉	●	●	●	●
1/17. 1/18 六日												
19	一	奶黃包. 豆漿	奶黃包. 黃豆	合菜(五穀飯)	滷小雞腿. 綠花椰菜炒香菇. 番茄炒蛋 竹筍排骨湯(竹筍. 排骨)	橘子	絲瓜麵線(麵線)	絲瓜. 枸杞. 蝦米. 雞蛋	●	●	●	●
20	二	小肉包. 牛奶	豬絞肉. 奶粉	高麗菜海鮮粥(白飯)	高麗菜. 虱目魚柳. 蝦米. 紅蘿蔔絲. 美白菇. 雞蛋	香蕉	綠豆蕃薯甜湯	綠豆. 蕃薯. 黑糖	●	●	●	●
21	三	鍋燒烏龍麵	豬肉片. 高麗菜. 白蘿蔔. 雞蛋. 紅蘿蔔. 海帶. 香菇	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)	柳丁	芋頭西米露	芋頭. 西米露	●	●	●	●
22	四	香菇雞肉粥(白飯)	香菇. 雞肉丁. 雞蛋	大滷麵(油麵)	豬肉絲. 綠花椰菜. 金針. 香菇. 紅蘿蔔. 白蘿蔔. 黑木耳. 雞蛋 排骨湯(排骨. 白蘿蔔. 紅蘿蔔)	木瓜	草莓吐司. 豆漿	吐司. 藍莓醬. 黃豆	●	●	●	●
23	五	小餐包. 牛奶	小餐包. 奶粉	什錦烏龍炒麵(烏龍麵)	香菇. 雞腿肉. 蝦米. 玉米粒. 高麗菜. 紅蘿蔔絲. 青蔥 香菇雞肉湯(香菇. 雞肉)	蘋果	南瓜玉米濃湯	玉米. 雞蛋. 香菇. 雞肉絲. 南瓜	●	●	●	●
1/24. 1/25 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				
26	一	蛋花青菜雞絲麵(雞絲麵)	青江菜.雞蛋.玉米	合菜(五穀飯)	炒高麗菜伴紅蘿蔔絲.滷無骨排骨.蒸蛋(香菇.玉米.雞蛋) 香菇菜頭湯(香菇.白蘿蔔)	橘子	雞蛋小饅頭.豆漿	饅頭.黃豆	●	●	●	●
27	二	小菜包.牛奶	高麗菜.奶粉	番茄義大利麵	雞腿肉.紅蘿蔔.美白菇.番茄.白花椰菜.青菜玉米湯(時蔬.玉米)	香蕉	雞蛋布丁	布丁粉	●	●	●	●
28	三	絲瓜雞絲粥(白飯)	絲瓜.雞絲.雞蛋.玉米	合菜(白飯+地瓜)	地瓜.香煎魚片.番茄炒蛋.炒菠菜紅蘿蔔 青菜豆腐湯(小白菜.豆腐)	柳丁	黑糖銀絲卷	黑糖銀絲卷	●	●	●	●
29	四	芋泥包.牛奶	芋泥包.奶粉	豬肉燴飯(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)	蘋果	水煮蛋.紅棗茶	雞蛋.紅棗	●	●	●	●
30	五	滑蛋叻仔魚蔬菜粥	雞蛋.叻仔魚.高麗菜.紅蘿蔔絲.玉米	肉燥乾麵(關廟麵)	豬絞肉.花椰菜.紅蘿蔔絲.香菇.滷蛋 大黃瓜排骨湯(大黃瓜.排骨)	木瓜			●	●	●	●
1/31.2/1 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