

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	滑蛋吻仔 魚. 高麗 菜. 紅蘿蔔 絲. 玉米	雞蛋. 吻仔 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