

114(下)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園 Month：2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				
2/1/(日)												
2	一	玉米脆片.牛奶	玉米脆片.奶粉	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)	香蕉	南瓜玉米濃湯	南瓜.玉米.雞蛋.香菇.雞肉絲	●	●	●	●
3	二	香菇雞肉粥(白飯)	香菇.雞肉丁.玉米.雞蛋	茄汁肉燥拌麵(關廟麵)	茄汁肉燥拌麵(豬絞肉.洋蔥.牛蕃茄).炒高麗菜紅蘿蔔.滷蛋 番茄豆腐湯(番茄.豆腐)	蘋果	蘋果麵包.牛奶	麵包.奶粉	●	●	●	●
4	三	藍莓吐司.豆漿	吐司.藍莓醬.黃豆	合菜(地瓜飯)	地瓜.紅燒雞丁(雞腿.洋蔥.花生).紅蘿蔔炒蛋.炒白花椰菜香菇 排骨玉米湯(排骨.玉米.紅蘿蔔)	柳丁	雞汁粿條(粿條)	雞蛋.高麗菜.紅蘿蔔.雞肉絲	●	●	●	●
5	四	雞蛋麵線(白麵線)	雞蛋.紅蘿蔔絲.玉米.洋蔥	雞肉咖哩飯(白飯)	雞腿肉.白花椰菜.馬鈴薯.咖哩塊.香菇炒蛋 海帶蛋花湯(海帶.雞蛋)	木瓜	黑糖小饅頭.麥茶	饅頭.麥茶	●	●	●	●
6	五	銀絲卷.豆漿	銀絲卷.黃豆	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)	橘子	仙草米苔目	仙草.米苔目.黑糖	●	●	●	●
2/07.2/8 六日												
9	一	小肉包.牛奶	豬絞肉.奶粉	合菜(白飯)	糖醋雞肉(洋蔥.雞肉絲).玉米炒蛋.綠花椰菜炒美白菇. 香菇雞肉湯(香菇.薑絲.雞肉)	香蕉	檸檬愛玉	檸檬.愛玉	●	●	●	●
10	二	鮮菇蛋花麵(雞絲麵)	香菇.雞蛋.高麗菜	豆香菇菇蛋炒飯(白飯)	雞肉絲.四季豆.香菇.雞蛋.炒高麗菜 冬瓜雞肉湯(冬瓜.雞肉.薑絲)	柳丁	蒸馬鈴薯.豆漿	馬鈴薯.黃豆	●	●	●	●
11	三	南瓜粥(白飯)	南瓜.玉米.雞蛋	團圓飯	團圓火鍋(高麗菜.奶油白菜.香菇.玉米筍.豬肉片.甜不辣)	蘋果	紅豆小湯圓	小湯圓.紅豆.黑糖	●	●	●	●

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				
12	四	奶黃包.牛奶	奶黃包.奶粉	豬肉燴飯(白飯)	豬肉絲.高麗菜.洋蔥.紅蘿蔔絲.香菇.玉米粒 山藥排骨湯(山藥.排骨.枸杞)	香蕉	翡翠吻魚粥(白飯)	吻仔魚.菠菜.雞蛋.紅蘿蔔絲.高麗菜	●	●	●	●
13	五	餛飩湯	豬絞肉.麵粉	香菇肉燥麵(關廟麵)	豬絞肉.洋蔥丁.香菇.白花椰菜.紅蘿蔔丁.奶油. 味噌湯(味噌.豆腐)	橘子	芝麻包.豆漿	芝麻包.黃豆	●	●	●	●
2/14(六)-2/22(日)歡慶過年連假9天												
23	一	鮮奶小饅頭.牛奶	饅頭.奶粉	水餃(水餃皮)	豬絞肉.高麗菜 蘿蔔排骨湯(白蘿蔔.排骨)	蘋果	綠豆湯	綠豆.黑糖	●	●	●	●
24	二	雞肉蔬菜粥(白飯)	雞肉絲.香菇.高麗菜	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 酸辣湯(豆腐.紅蘿蔔絲.黑木耳.)	橘子	草莓吐司.紅棗茶	吐司.草莓醬.紅棗	●	●	●	●
25	三	小餐包.牛奶	小餐包.奶粉	合菜(白飯)	香煎魚肉.紅蘿蔔炒玉米蛋(紅蘿蔔.雞蛋.玉米).炒青江菜 番茄蛋花湯(番茄.雞蛋)	木瓜	青菜雲吞湯(麵粉)	豬絞肉.青江菜	●	●	●	●
26	四	蛋花青菜雞絲麵(雞絲麵)	青江菜.雞蛋.玉米	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	香蕉	蘋果麵包.豆漿	蛋糕.黃豆	●	●	●	●
2/27(五).2/28(六)228連假												

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