

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	雞汁裸條(裸 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 台目. 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