

114(下)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園 Month：3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	一	黑糖小饅頭. 牛奶	饅頭. 奶粉	合菜 (地瓜飯)	黑木耳炒肉絲(黑木耳. 豬五花肉. 紅蘿蔔絲). 薑絲枸杞炒小白菜. 香菇蒸蛋(香菇. 雞蛋). 蘿蔔排骨湯(蘿蔔. 排骨)	蘋果	雞蛋麵線 (白麵線)	雞蛋. 紅蘿蔔絲. 玉米	●	●	●	●
3	二	南瓜雞絲粥	南瓜. 雞肉絲. 香菇. 雞蛋	蘋果咖哩 雞肉飯	雞肉塊、馬鈴薯、紅蘿蔔、綠花椰菜、洋蔥、蘋果丁、黑木耳. 青菜豆腐湯(高麗菜. 豆腐)	柳丁	芝麻小饅頭. 豆漿	芝麻小饅頭. 豆漿	●	●	●	●
4	三	小餐包. 牛奶	小餐包. 奶粉	合菜(白飯)	滷小雞腿. 玉米炒蛋. 香菇炒白花椰菜 四神湯(薏仁. 芡實. 茯苓)	橘子	黑糖山粉圓	黑糖. 山粉圓	●	●	●	●
5	四	滑蛋吻仔魚蔬菜粥 (白飯)	雞蛋. 吻仔魚. 高麗菜	麻油豬肉 麵線(白麵線)	麻油. 豬肉片. 高麗菜. 枸杞. 紅蘿蔔. 雞蛋. 滷蛋	芭樂	綠豆番薯湯	綠豆. 番薯	●	●	●	●
6	五	草莓吐司. 豆漿	草莓醬. 吐司. 黃豆	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	小肉包. 麥茶	豬絞肉. 麥茶	●	●	●	●
3/7. 3/8 六日												
9	一	銀絲卷. 牛奶	銀絲卷. 奶粉	合菜- (五穀飯)	醬炒雞丁(雞肉塊. 蔥段. 花生. 雞蛋). 香菇炒菠菜. 番茄炒蛋(番茄. 雞蛋) 香菇雞湯(香菇. 雞肉)	蘋果	玉米濃湯	玉米. 馬鈴薯. 紅蘿蔔絲. 雞蛋.	●	●	●	●
10	二	雞絲麵	小白菜. 豬肉絲. 雞蛋. 紅蘿蔔	竹筍香菇 蛋炒飯 (白飯)	竹筍. 香菇. 雞蛋. 雞肉絲 炒高麗菜. 紅蘿蔔絲 紫菜蛋花湯(紫菜. 雞蛋)	橘子	蒸地瓜	蕃薯	●	●	●	●
11	三	雞蛋小饅頭. 牛奶	雞蛋小饅頭. 奶粉	合菜 (白飯)	香煎魚肉. 紅蘿蔔炒玉米蛋(紅蘿蔔. 雞蛋. 玉米). 雪白菇炒四季豆 番茄蛋花湯(番茄. 雞蛋)	木瓜	雞汁粿條 (粿條)	雞蛋. 高麗菜. 紅蘿蔔. 雞肉絲	●	●	●	●

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	高麗菜滑蛋雞肉粥(白飯)	豬肉絲, 雞蛋, 高麗菜, 玉米, 紅蘿蔔絲	蒜香番茄義大利麵(義大利麵)	香菇, 番茄, 玉米筍, 雞蛋, 紅蘿蔔絲, 綠花椰菜, 雞胸肉絲, 高麗菜蛋花湯(高麗菜, 紅蘿蔔絲, 雞蛋)	芭樂	雞蛋布丁	布丁粉	●	●	●	●
13	五	紅豆包, 豆漿	紅豆包, 黃豆	豬肉燴飯(白飯)	豬肉片, 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	小湯圓	小湯圓, 黑糖	●	●	●	●
3/14, 3/15 六日												
16	一	玉米脆片+牛奶	玉米脆片, 奶粉	合菜(糙米飯)	三杯雞(九層塔, 薑片雞肉塊-不含酒), 炒綠花椰菜, 玉米炒蛋(玉米, 雞蛋, 紅蘿蔔絲), 味噌湯(味噌, 豆腐, 洋蔥)	蘋果	白木耳紅棗枸杞湯	白木耳, 紅棗, 枸杞	●	●	●	●
17	二	絲瓜麵線(麵線)	絲瓜, 枸杞, 薑絲, 蝦米, 雞蛋	油飯(糯米)	麻油, 香菇, 青豆仁, 雞肉絲, 炒高麗菜, 滷蛋, 冬瓜排骨湯(冬瓜, 排骨)	木瓜	紅豆紫米湯	紅豆, 紫米, 紅糖	●	●	●	●
18	三	芝麻包, 豆漿	芝麻包, 黃豆	合菜(白飯)	滷無骨排骨, 蕃茄炒蛋(蕃茄, 雞蛋), 白花椰菜炒香菇, 香菇雞肉湯(香菇, 薑絲, 雞肉)	柳丁	關東煮	柴魚片, 香菇, 豆腐, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 海帶, 高麗菜, 黑輪	●	●	●	●
19	四	藍莓吐司, 牛奶	藍莓醬, 吐司, 奶粉	水餃(水餃皮)	豬絞肉, 高麗菜, 酸辣湯(豆腐, 紅蘿蔔絲, 黑木耳,)	蘋果	鮮菇蛋花麵(黃麵)	香菇, 雞蛋, 高麗菜, 紅蘿蔔絲, 海苔	●	●	●	●
20	五	雞肉玉米粥	雞肉絲, 玉米, 雞蛋, 菠菜	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	橘子	奶黃包, 豆漿	奶黃包, 黃豆	●	●	●	●
3/21, 3/22 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				
23	一	紅豆包. 牛奶	紅豆包. 奶粉	合菜 (地瓜飯)	香菇瓜仔肉(香菇. 瓜仔. 絞肉). 蒸蛋(香菇. 雞蛋. 玉米). 炒高麗菜. 玉米蘿蔔排骨湯(玉米. 紅蘿蔔. 白蘿蔔. 排骨)	橘子	鮮蔬滑蛋 粥(白飯)	高麗菜. 雞蛋. 豬絞肉.	●	●	●	●
24	二	高麗菜蛋 粥 (白飯)	高麗菜. 雞蛋. 玉米. 紅蘿蔔絲	番茄雞肉 麵 (關廟麵)	雞胸肉. 洋蔥丁. 玉米. 蒜頭. 紅蘿蔔丁. 番茄. 花椰菜 南瓜湯(南瓜. 雞蛋. 洋蔥. 蘑菇. 紅蘿蔔絲)	芭樂	檸檬愛玉	檸檬. 愛玉	●	●	●	●
25	三	黑糖小饅 頭. 牛 b 奶	饅頭. 奶粉	合菜 (白飯)	塔香虱目魚柳(九層塔. 虱目魚柳). 紅燒豆腐(蛋豆腐). 炒菠菜拌紅蘿蔔絲. 蔬菜蛋花湯(小白菜. 紅蘿蔔絲. 雞蛋)	香蕉	香菇鹹粥 (白飯)	豬絞肉. 香菇. 紅蘿蔔. 筍絲.	●	●	●	●
26	四	餛飩湯(麵 粉)	餛飩(豬 肉). 小白 菜	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	杏鮑菇包. 豆漿	杏鮑菇包. 黃豆	●	●	●	●
27	五	草莓吐司. 牛奶	草莓醬. 吐 司. 奶粉	海陸燴飯 (白飯)	高麗菜. 黑木耳. 紅蘿蔔. 豬肉絲. 魚片. 玉米筍. 芹菜. 高麗菜蛋花湯(高麗菜. 紅蘿蔔絲. 雞蛋)	芭樂	仙草米苔 目	仙草. 米台 目. 黑糖	●	●	●	●
3/28. 3/29 六日												
30	一	小菜包. 牛 奶	菜包. 奶粉	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). 紫菜蛋花湯(紫菜. 雞蛋. 豆腐)	蘋果	南瓜蘑菇 濃湯	南瓜. 磨 菇. 紅蘿 蔔. 馬鈴薯	●	●	●	●
31	二	珍珠小麵 包. 豆漿	麵包. 黃豆	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)	香蕉	綠豆湯	綠豆. 黑糖	●	●	●	●

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