

114(下)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園 Month：6 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	一	鮮菇蛋花麵 (黃麵)	香菇, 雞蛋, 紅蘿蔔絲	合菜 (地瓜飯)	煎肉片(豬肉片), 綠花椰菜炒紅蘿蔔絲, 蒸蛋(香菇, 雞蛋, 玉米) 海帶蛋花湯(海帶, 雞蛋)	西瓜	雞蛋小饅頭, 冬瓜茶	饅頭, 冬瓜	●	●	●	●
2	二	草莓吐司, 牛奶	吐司, 草莓醬, 奶粉	香菇雞肉粥(白飯)	雞肉絲, 香菇, 芹菜, 紅蘿蔔絲, 高麗菜, 玉米炒蛋	蘋果	芝麻包、豆漿	芝麻包, 豆漿	●	●	●	●
3	三	黑糖小饅頭, 豆漿	饅頭, 黃豆	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 番茄豆腐湯(番茄, 豆腐)	鳳梨	綠豆薏仁湯	綠豆, 薏仁, 黑糖	●	●	●	●
4	四	滑蛋吻仔魚蔬菜粥(白飯)	雞蛋, 吻仔魚, 高麗菜	肉燥拌麵(關廟麵)	肉燥拌麵(豬絞肉, 洋蔥, 牛蕃茄, 大蒜), 炒高麗菜, 水煮蛋(雞蛋), 雞肉玉米湯(雞肉, 玉米, 紅蘿蔔)	香蕉	地瓜山粉圓	山粉圓, 地瓜, 黑糖	●	●	●	●
5	五	玉米脆片, 牛奶	玉米脆片, 奶粉	雞肉菇菇蛋炒飯(白飯)	雞腿肉, 美白菇, 鴻喜菇, 高麗菜, 玉米, 雞蛋, 蔥花 紫菜蛋花湯(紫菜, 雞蛋, 豆腐)	木瓜	雞蛋布丁	布丁粉	●	●	●	●
6/6.6/7 六日												
8	一	奶黃包, 牛奶	奶黃包, 奶粉	合菜 (紫米飯)	塔香豬柳(九層塔, 豬肉絲), 蕃茄炒蛋(蕃茄, 雞蛋), 雪白菇炒空心菜 玉米排骨湯(排骨, 玉米)	蘋果	南瓜玉米濃湯	南瓜, 馬鈴薯丁, 玉米粒, 洋蔥	●	●	●	●
9	二	雞汁板條(板條)	雞肉絲, 雞蛋, 高麗菜, 紅蘿蔔	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)	鳳梨	白木耳紅棗枸杞湯	白木耳, 紅棗, 枸杞	●	●	●	●
10	三	高麗菜雞肉粥(白飯)	雞肉絲, 雞蛋, 高麗菜, 玉米, 紅蘿蔔絲	合菜 (五穀飯)	香蔥豬肉燥, 香菇炒白花椰菜, 蒸蛋(香菇, 雞蛋, 玉米) 味噌湯(味噌, 豆腐)	香蕉	藍莓吐司, 豆漿	吐司, 藍莓醬, 黃豆	●	●	●	●

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				
11	四	銀絲卷.牛奶	銀絲卷.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 香菇雞肉湯(香菇.雞肉)	蘋果	小肉包.豆漿	豬絞肉.黃豆	●	●	●	●
12	五	蛋花青菜雞絲麵 (雞絲麵)	青江菜.雞蛋.玉米	水餃 (水餃皮)	豬絞肉.高麗菜 高麗菜蛋花湯(高麗菜.豆腐.雞蛋)	木瓜	蒸地瓜.麥茶	蕃薯.麥茶	●	●	●	●

6/13.6/14 六日

15	一	小餐包.牛奶	小餐包.奶粉	合菜 (白飯)	滷無骨排骨(豬肉).蕃茄炒蛋(蕃茄.雞蛋).綠花椰菜炒香菇 青菜蛋花湯(小白菜.雞蛋.豆腐)	西瓜	紅豆紫米湯	紅豆.紫米.二砂糖	●	●	●	●
16	二	雞茸玉米粥	雞肉絲.玉米.雞蛋	番茄義大利麵 (螺旋麵)	雞腿肉.紅蘿蔔.美白菇.番茄.炒白花椰菜.玉米炒蛋 (雞蛋.玉米) 青菜玉米湯(時蔬.玉米)	香蕉	絲瓜麵線 (麵線)	絲瓜.枸杞.青蔥.雞蛋	●	●	●	●
17	三	蘋果麵包	麵包	高麗菜肉絲蛋炒飯	高麗菜.雞蛋.雞肉絲.紅蘿蔔絲.香菇.洋蔥 蔬菜蛋花湯(小白菜.雞蛋)	蘋果	綠豆粉角湯	綠豆.粉角.黑糖	●	●	●	●
18	四	滑蛋吻仔魚蔬菜粥	雞蛋.吻仔魚.高麗菜.紅蘿蔔絲.玉米	大滷麵	豬肉絲.高麗菜.金針.香菇.紅蘿蔔.白蘿蔔.黑木耳.雞蛋	鳳梨	黑糖銀絲卷.牛奶	銀絲卷.奶粉	●	●	●	●

6/19 端午節放假一天、6/20.6/21 六日

22	一	杏鮑菇包.牛奶	杏鮑菇包.奶粉	合菜 (白飯)	宮保雞丁(香菇.雞肉).香蔥煎蛋(青蔥.雞蛋.).炒高麗菜. 玉米湯(玉米.紅蘿蔔)	西瓜	滑蛋吻仔魚蔬菜粥	蘋果麵包.牛奶	●	●	●	●
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	二	肉燥湯麵 (麵線)	肉燥.高麗菜.紅蘿蔔絲.雞蛋	海陸燴飯 (白飯)	高麗菜.黑木耳.紅蘿蔔.豬肉絲.魚肉片.玉米筍.芹菜	木瓜	關東煮	柴魚片.白蘿蔔.紅蘿蔔.海帶.魚板.黑輪	●	●	●	●
24	三	雞蛋麵線	雞蛋.玉米.青蔥	合菜 (紫米飯)	滷小雞腿.蒸蛋(香菇.雞蛋.玉米).四季豆炒香菇 青菜豆腐湯(高麗菜.豆腐)	蘋果	紅豆包.豆漿	紅豆包.黃豆	●	●	●	●
25	四	草莓吐司. 牛奶	吐司.草莓醬.奶粉	番茄義大利麵 (筆管麵)	番茄.雞胸肉.綠花椰菜.鴻喜菇.玉米筍.紅蘿蔔.炒蛋 洋蔥湯(洋蔥.昆布)	香蕉	檸檬愛玉	檸檬.愛玉	●	●	●	●
26	五	蔬菜米苔目 (米苔目)	肉燥.香菇.青蔥.高麗菜	竹筍菇菇 豬肉粥 (白飯)	豬肉絲.香菇.杏鮑菇.竹筍.芹菜.紅蘿蔔絲.高麗菜.玉米炒蛋	鳳梨	珍珠小麵包.豆漿	麵包.黃豆	●	●	●	●
6/27(六).6/28(日)畢業典禮.6/29(一)補假一天												
30	二	雞蛋小饅頭.豆漿	饅頭.黃豆	香菇肉燥麵 (關廟麵)	豬絞肉.豆皮.洋蔥.香菇. 白花椰菜.紅蘿蔔丁.滷蛋 排骨湯(排骨.紅蘿蔔)	蘋果	仙草蜜	仙草.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