

114(下)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園 Month：7 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	三	玉米脆片. 豆漿	玉米脆片. 黃豆	合菜 (地瓜飯)	滷無骨排骨.炒蛋.綠花 椰菜炒香菇 海帶豆腐湯(海帶.豆腐)	西瓜	水煮蛋.決 明子茶	雞蛋.決明 子	●	●	●	●
2	四	黑糖銀絲 卷.牛奶	黑糖銀絲 卷.奶粉	高麗菜雞 肉蛋炒飯	高麗菜.雞蛋.雞腿肉. 紅蘿蔔絲.香菇.洋蔥. 蔬菜蛋花湯(小白菜.雞 蛋)	木瓜	雞汁板條 (板條)	雞肉絲.雞 蛋.高麗 菜.紅蘿蔔	●	●	●	●
3	五	滑蛋吻仔 魚蔬菜粥 (白飯)	雞蛋.吻仔 魚.高麗菜	合菜 (紫米飯)	紅燒雞丁(雞肉.九層 塔).香菇炒空心菜.蒸 蛋(香菇.雞蛋) 玉米排骨湯(玉米.排 骨)	香蕉	芝麻包.麥 茶	芝麻包.麥 茶	●	●	●	●
7/4.7/5 六日												
6	一	鮮奶小饅 頭.豆漿	小饅頭.黃 豆	合菜 (白飯)	香煎魚肉.紅蘿蔔炒蛋 (紅蘿蔔.雞蛋).白花椰 菜炒香菇 番茄玉米湯(番茄.玉 米)	蘋果	小肉包.枸 杞茶	豬絞肉.枸 杞	●	●	●	●
7	二	藍莓吐司. 牛奶	吐司.藍莓 醬.奶粉	番茄義大利麵 (筆管麵)	雞肉絲.綠花椰菜.紅蘿 蔔.雪白菇.玉米筍.番 茄 海帶蛋花湯(海帶.雞 蛋)	火龍 果	關東煮	柴魚片.香 菇.豆腐. 白蘿蔔.紅 蘿蔔.海 帶.高麗 菜.黑輪	●	●	●	●
8	三	高麗菜滑 蛋雞肉粥 (白飯)	雞肉絲.雞 蛋.高麗 菜.玉米. 紅蘿蔔絲. 黑木耳絲	合菜 (糙米飯)	三杯雞(九層塔.薑片雞 肉塊-不含酒).炒青江 菜.玉米炒蛋. 味噌湯(味噌.豆腐)	木瓜	仙草蜜	冰糖.仙 草蜜	●	●	●	●
9	四	鍋燒烏龍 麵	豬肉片.高 麗菜.雞 蛋.紅蘿 蔔.香菇	水餃(水餃 皮)	豬絞肉.高麗菜 酸辣湯(豆腐.紅蘿蔔 絲.黑木耳.)	香蕉	綠豆地瓜 湯	綠豆.地瓜	●	●	●	●

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				
10	五	紅豆包. 牛奶	紅豆包. 牛奶	高麗菜鹹粥(白飯)	高麗菜、豬肉絲、香菇、海苔、蒜末、紅蘿蔔、芹菜	西瓜	雞蛋蔬菜麵線(麵線)	雞蛋. 青江菜. 玉米	●	●	●	●
7/11. 7/12 六日												
13	一	銀絲捲. 牛奶	銀絲捲. 奶粉	合菜(五穀飯)	煎里肌排. 高麗菜炒香菇. 蒸蛋(香菇. 雞蛋) 排骨玉米湯(排骨. 玉米)	蘋果	蒸玉米塊. 冬瓜茶	玉米. 冬瓜塊	●	●	●	●
14	二	小菜包. 豆漿	菜包. 黃豆	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	南瓜玉米濃湯	南瓜. 馬鈴薯丁. 玉米粒. 洋蔥	●	●	●	●
15	三	雞肉玉米粥	雞肉絲. 玉米. 雞蛋. 菠菜	合菜(地瓜飯)	醬炒雞丁(雞腿肉. 花生). 炒大白菜拌紅蘿蔔絲. 番茄炒蛋 枸杞雞湯(枸杞. 雞肉)	香蕉	粉角綠豆湯	粉角、綠豆、冰糖	●	●	●	●
16	四	草莓吐司. 牛奶	吐司. 草莓醬. 奶粉	什錦烏龍炒麵(烏龍麵)	雞腿肉. 香菇. 蝦米. 玉米粒. 高麗菜. 紅蘿蔔絲. 雞蛋 青菜豆腐湯(高麗菜. 小白菜. 豆腐)	火龍果	雞蛋布丁	布丁粉	●	●	●	●
17	五	奶皇包. 豆漿	奶皇包. 黃豆	海陸燴飯(白飯)	豬肉絲. 魚肉片. 高麗菜. 黑木耳. 紅蘿蔔. 玉米筍. 杏鮑菇 高麗菜蛋花湯(高麗菜. 紅蘿蔔絲. 雞蛋)	西瓜	鮮菇蛋花麵(黃麵)	香菇. 雞蛋. 高麗菜. 紅蘿蔔絲. 海苔	●	●	●	●
7/18. 7/19 六日												
20	一	高麗菜蛋粥(白飯)	高麗菜. 雞蛋. 玉米. 紅蘿蔔絲	合菜(白飯)	滷無骨排骨. 玉米炒蛋(玉米. 雞蛋). 杏鮑菇炒綠花椰菜 香菇雞肉湯(香菇. 雞肉)	蘋果	白木耳紅棗枸杞湯	白木耳. 紅棗. 枸杞	●	●	●	●
21	二	小餐包. 牛奶	小餐包. 奶粉	大滷麵	雞肉絲. 高麗菜. 金針. 香菇. 紅蘿蔔. 白蘿蔔. 黑木耳. 雞蛋	木瓜	小肉包. 豆漿	豬絞肉. 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				
22	三	蔬菜雞蛋麵線 (白麵線)	雞蛋.紅蘿蔔絲.玉米.洋蔥	合菜 (紫米飯)	香菇瓜仔肉(香菇.瓜仔.絞肉).蒸蛋(香菇.雞蛋.玉米).炒空心菜.玉米蘿蔔排骨湯(玉米.紅蘿蔔.排骨)	香蕉	紅豆紫米湯	紅豆.紫米.紅糖	●	●	●	●
23	四	餛飩湯	餛飩.小白菜	茄汁義大利麵 (螺旋麵)	雞腿肉.白花椰菜.紅蘿蔔.美白菇.玉米筍.玉米濃湯(洋蔥.玉米.馬鈴薯)	西瓜	蘋果麵包.牛奶	麵包.奶粉	●	●	●	●
24	五	客家板條湯(板條)	小白菜.豬絞肉躁.香菇	豬肉鮮蔬燴飯 (白飯)	豬肉絲.馬鈴薯.紅蘿蔔.花椰菜.青江菜.玉米.雞蛋.洋蔥	火龍果	蒸地瓜.麥茶	蕃薯.麥茶	●	●	●	●
7/25.7/26 六日，7/31 期末消毒休園半日												
27	一	雞蛋小饅頭.豆漿	雞蛋小饅頭.黃豆	合菜 (五穀飯)	滷小雞腿.白花椰菜炒香菇.番茄炒蛋 青菜玉米湯(時蔬.玉米)	蘋果	綠豆薏仁湯	綠豆.薏仁.黑糖	●	●	●	●
28	二	絲瓜麵線 (麵線)	雞蛋.紅蘿蔔絲.絲瓜	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 紫菜豆腐蛋花湯(雞蛋.紫菜.豆腐)	木瓜	小湯圓	小湯圓.二砂糖	●	●	●	●
29	三	黑糖銀絲卷.牛奶	銀絲卷.奶粉	合菜 (白飯)	里肌肉片.蒸蛋(香菇.雞蛋.玉米).炒高麗菜拌紅蘿蔔絲. 紅蘿蔔排骨湯(紅蘿蔔.排骨)	香蕉	檸檬愛玉	檸檬.愛玉	●	●	●	●
30	四	滑蛋吻仔魚蔬菜粥 (白飯)	雞蛋.吻仔魚.菠菜.紅蘿蔔絲	蕃茄雞蛋麵(拉麵)	豬絞肉.牛蕃茄.雞蛋.洋蔥.高麗菜.紅蘿蔔絲	火龍果	玉米濃湯	玉米.紅蘿蔔絲.馬鈴薯.雞蛋.洋蔥	●	●	●	●
31	五	紅豆包.牛奶	紅豆包.奶粉	雞肉菇菇炒飯 (白飯)	雞肉絲.雞蛋.高麗菜.紅蘿蔔.鴻喜菇.秀珍菇.黑木耳.玉米粒 香菇雞肉湯(香菇.雞肉)	西瓜			●	●	●	●

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