

115(上)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園 Month：8 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				
8/1. 8/2 六日												
3	一	芝麻包. 牛奶	芝麻包. 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 青菜豆腐湯(小白菜. 豆腐)	香蕉	香菇雞蛋 麵線	香菇. 雞蛋. 白麵線	●	●	●	●
4	二	南瓜雞肉粥	南瓜. 豬肉絲. 紅蘿蔔絲. 雞蛋	竹筍香菇蛋炒飯 (白飯)	竹筍. 香菇. 雞蛋. 雞肉絲. 高麗菜. 玉米筍 紫菜蛋花湯(紫菜. 雞蛋. 豆腐)	木瓜	珍珠小麵包. 豆漿	麵包. 黃豆	●	●	●	●
5	三	草莓吐司. 牛奶	吐司. 草莓醬. 奶粉	合菜 (白飯)	香煎魚肉. 蒸蛋(香菇. 雞蛋. 玉米). 青江菜炒紅蘿蔔絲 番茄玉米湯(番茄. 玉米)	蘋果	綠豆粉角湯	綠豆. 粉角. 冰糖	●	●	●	●
6	四	吻仔魚蔬菜粥 (白飯)	吻仔魚. 高麗菜. 雞蛋	肉燥拌麵 (關廟麵)	肉燥拌麵(豬絞肉. 洋蔥. 牛蕃茄). 炒高麗菜. 滷蛋 冬瓜排骨湯(排骨. 冬瓜)	西瓜	蒸玉米塊. 麥茶	玉米. 麥茶	●	●	●	●
7	五	鍋燒烏龍麵	豬肉片. 高麗菜. 雞蛋. 紅蘿蔔. 香菇	海陸燴飯 (白飯)	魚肉片. 雞肉塊. 高麗菜. 黑木耳. 紅蘿蔔. 玉米. 秀珍菇. 雞蛋	火龍果	冬瓜果凍	菜燕	●	●	●	●
8/8. 8/9 六日												
10	一	黑糖小饅頭. 牛奶	饅頭. 奶粉	合菜 (五穀飯)	三杯雞丁(香菇. 雞肉). 香蔥煎蛋(青蔥. 雞蛋). 炒綠花椰菜. 味噌湯(味噌. 豆腐. 洋蔥)	蘋果	玉米濃湯	玉米. 馬鈴薯. 紅蘿蔔丁. 雞蛋. 洋蔥	●	●	●	●
11	二	小餐包. 豆漿	小餐包. 黃豆	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	關東煮	柴魚片. 白蘿蔔. 紅蘿蔔. 海帶. 魚板. 黑輪	●	●	●	●

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	三	雞絲麵	小白菜, 豬肉絲, 雞蛋, 紅蘿蔔	合菜 (白飯)	煎里肌排, 高麗菜炒紅蘿蔔, 蒸蛋(香菇, 玉米, 雞蛋) 香菇雞肉湯(香菇, 雞肉)	西瓜	紅豆紫米湯	紅豆, 紫米, 紅糖	●	●	●	●
13	四	高麗菜滑蛋粥 (白飯)	雞蛋, 高麗菜, 紅蘿蔔絲, 黑木耳絲	日式味噌拉麵	豬肉片, 雞蛋, 大白菜, 玉米筍, 洋蔥, 味噌, 紅蘿蔔	白火龍果	奶黃包, 牛奶	奶黃包, 奶粉	●	●	●	●
14	五	玉米脆片, 豆漿	玉米脆片, 黃豆	嫩雞燴飯 (白飯)	雞腿肉, 青江菜, 紅蘿蔔絲, 香菇, 玉米粒, 海帶蛋花湯(海帶, 雞蛋, 豆腐)	木瓜	蒸地瓜, 枸杞茶	地瓜, 枸杞	●	●	●	●
8/15, 8/16 六日												
17	一	雞蛋小饅頭, 牛奶	饅頭, 奶粉	合菜 (紫米飯)	香煎魚肉, 毛豆炒玉米蛋(毛豆, 雞蛋, 玉米), 雪白菇炒空心菜 番茄玉米湯(番茄, 玉米)	蘋果	白木耳紅棗枸杞湯	白木耳, 紅棗, 枸杞	●	●	●	●
18	二	雞肉玉米粥	雞肉絲, 玉米, 雞蛋	番茄義大利麵 (螺旋麵)	番茄, 雞胸肉, 綠花椰菜, 鴻喜菇, 玉米筍, 紅蘿蔔, 炒蛋 豆腐蛋花湯(豆腐, 雞蛋)	西瓜	蘋果麵包, 豆漿	麵包, 黃豆	●	●	●	●
19	三	藍莓吐司, 牛奶	吐司, 藍莓醬, 奶粉	合菜 (白飯)	紅燒雞丁(雞肉, 九層塔), 炒高麗菜, 番茄炒蛋(番茄, 雞蛋) 排骨湯(排骨, 紅蘿蔔)	香蕉	檸檬愛玉	檸檬, 愛玉	●	●	●	●
20	四	鮮菇蛋花麵 (黃麵)	香菇, 雞蛋, 高麗菜, 紅蘿蔔絲, 海苔	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, 青菜蛋花湯(小白菜, 雞蛋)	火龍果	小肉包, 麥茶	豬絞肉, 麥茶	●	●	●	●
21	五	杏鮑菇包, 豆漿	杏鮑菇包, 黃豆	肉絲炒麵	鴻喜菇、高麗菜、洋蔥、黑木耳、豬肉絲、紅蘿蔔絲, 炒蛋 高麗菜豆腐湯(高麗菜, 豆腐)	蘋果	雞蛋布丁	布丁粉	●	●	●	●
8/22, 8/23 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				
24	一	銀絲卷. 牛奶	銀絲卷. 奶粉	合菜 (地瓜飯)	塔香豬柳(九層塔. 豬肉絲). 蒸蛋(雞蛋. 玉米). 青江菜炒香菇 紫菜蛋花湯(紫菜. 雞蛋)	木瓜	地瓜山粉圓	山粉圓. 地瓜. 黑糖	●	●	●	●
25	二	蔬菜滑蛋粥 (白飯)	青江菜. 玉米. 雞蛋	大滷麵	豬肉絲. 高麗菜. 金針. 香菇. 紅蘿蔔. 白蘿蔔. 黑木耳. 雞蛋	香蕉	南瓜玉米濃湯	南瓜. 玉米. 雞蛋. 紅蘿蔔絲	●	●	●	●
26	三	餛飩湯	餛飩(豬肉). 小白菜	合菜 (白飯)	滷小雞腿. 玉米炒蛋(玉米. 雞蛋). 香菇炒綠花椰菜 玉米排骨湯(玉米. 排骨)	蘋果	芝麻包. 豆漿	芝麻包. 黃豆	●	●	●	●
27	四	草莓吐司. 牛奶	草莓醬. 吐司. 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. 青蔥 香菇雞肉湯(香菇. 雞肉)	西瓜	仙草米苔目	仙草. 米苔目. 黑糖	●	●	●	●
28	五	絲瓜麵線 (麵線)	絲瓜. 枸杞. 蝦米. 雞蛋	高麗菜菇菇海鮮粥 (白飯)	高麗菜. 虱目魚柳. 蝦米. 紅蘿蔔絲. 雪白菇. 鴻喜菇. 雞蛋	火龍果	黑糖銀絲卷. 麥茶	銀絲卷. 麥茶	●	●	●	●
8/29. 8/30 六日												
31	一	紅豆包. 牛奶	紅豆包. 奶粉	合菜 (五穀飯)	香菇瓜仔肉(香菇. 瓜仔. 絞肉). 蒸蛋(香菇. 雞蛋. 雞肉丁). 炒高麗菜炒紅蘿蔔絲 紅蘿蔔玉米湯(玉米. 紅蘿蔔)	蘋果	紅豆小湯圓	小湯圓. 紅豆. 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