

115(上)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園 Month：9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	二	鍋燒烏龍麵	豬肉片.高麗菜.雞蛋.紅蘿蔔.香菇	番茄義大利麵(筆管麵)	雞腿肉.番茄.綠花椰菜.紅蘿蔔.雪白菇.玉米筍.炒蛋 海帶蛋花湯(海帶.雞蛋)	香蕉	綠豆地瓜湯	綠豆.地瓜.黑糖	●	●	●	●
2	三	滑蛋吻仔魚蔬菜粥	雞蛋.吻仔魚.高麗菜.紅蘿蔔絲.玉米	合菜(五穀飯)	滷無骨排骨.炒高麗菜伴紅蘿蔔絲.蒸蛋(香菇.玉米.雞蛋) 香菇雞湯(香菇.雞肉丁)	火龍果	藍莓吐司.麥茶	吐司.藍莓醬.麥茶	●	●	●	●
3	四	玉米脆片.豆漿	玉米脆片.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.)	蘋果	關東煮	柴魚片.香菇.豆腐.白蘿蔔.紅蘿蔔.海帶.高麗菜.黑輪	●	●	●	●
4	五	黑糖小饅頭.牛奶	鮮奶小饅頭.奶粉	肉絲蛋炒飯(白飯)	雞肉絲.紅蘿蔔.高麗菜.玉米粒.洋蔥.香菇.雞蛋 蔬菜蛋花湯(小白菜.高麗菜.雞蛋)	西瓜	檸檬愛玉	檸檬.愛玉	●	●	●	●
9/5.9/6 六日												
7	一	奶皇包.豆漿	奶皇包.黃豆	合菜(白飯)	糖醋魚肉.紅蘿蔔炒蛋(紅蘿蔔.雞蛋).四季豆炒香菇 番茄玉米湯(番茄.玉米)	蘋果	蒸玉米塊.冬瓜茶	玉米.冬瓜塊	●	●	●	●
8	二	香菇雞肉粥(白飯)	香菇.雞肉絲.高麗菜.紅蘿蔔絲	什錦烏龍炒麵(烏龍麵)	豬肉絲.高麗菜.紅蘿蔔絲.洋蔥.香菇.玉米筍.青蔥 紫菜豆腐蛋花湯(雞蛋.紫菜.豆腐)	香蕉	蘋果麵包.牛奶	麵包.奶粉	●	●	●	●
9	三	銀絲卷.豆漿	銀絲卷.黃豆	合菜(地瓜飯)	香菇瓜仔肉(香菇.瓜仔.絞肉).蒸蛋(香菇.雞蛋.雞肉丁.玉米).空心菜 玉米蘿蔔湯(玉米.紅蘿蔔)	西瓜	紅豆包.麥茶	紅豆包.麥茶	●	●	●	●

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	四	芋泥包. 牛奶	芋泥包. 奶粉	高麗菜海陸粥	高麗菜. 雞胸肉. 魚肉. 雪白菇. 海苔. 雞蛋. 蒜末. 紅蘿蔔. 芹菜	蘋果	小餐包. 麥茶	小餐包. 麥茶	●	●	●	●
11	五	南瓜雞肉麵線	南瓜. 雞肉絲. 香菇. 高麗菜	肉羹飯 (白飯)	豬肉羹. 香菇. 白蘿蔔. 紅蘿蔔. 玉米筍. 大白菜. 炒蛋	香蕉	大麥綠豆湯	大麥. 綠豆. 黑糖	●	●	●	●
9/12. 9/13 六日												
14	一	小肉包. 牛奶	豬絞肉. 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)	火龍果	仙草蜜	仙草. 黑糖	●	●	●	●
15	二	絲瓜雞絲粥(白飯)	絲瓜. 雞絲. 雞蛋. 薑絲	日式味噌湯麵 (拉麵)	豬肉片. 雞蛋. 青江菜. 豬肉片. 大白菜. 紅蘿蔔. 白蘿蔔. 豆腐. 香菇	蘋果	黑糖銀絲卷. 豆漿	銀絲卷. 黃豆	●	●	●	●
16	三	肉絲雞蛋麵線 (麵線)	豬肉片. 高麗菜. 紅蘿蔔絲. 雞蛋	白飯 (地瓜飯)	台式炸醬(豆乾, 豬絞肉). 蒸蛋(香菇. 玉米. 雞蛋). 綠花椰菜拌紅蘿蔔絲 豆腐蛋花湯(豆腐. 雞蛋)	香蕉	紅豆紫米湯	紅豆. 紫米. 紅糖	●	●	●	●
17	四	玉米滑蛋粥 (白飯)	雞蛋. 玉米. 紅蘿蔔. 薑絲	高麗菜肉絲蛋炒飯	高麗菜. 雞蛋. 雞肉絲. 紅蘿蔔絲. 香菇. 玉米筍. 洋蔥 蔬菜蛋花湯(小白菜. 雞蛋)	西瓜	雞汁板條 (板條)	雞肉絲. 雞蛋. 高麗菜. 紅蘿蔔	●	●	●	●
18	五	草莓吐司. 牛奶	白吐司. 草莓醬. 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	蘋果	雞蛋布丁	布丁粉	●	●	●	●
9/19. 9/20 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				
21	一	雞肉玉米粥 (白飯)	雞肉絲, 玉米, 雞蛋, 紅蘿蔔絲, 高麗菜	合菜 (紫米飯)	紅燒雞丁(雞腿, 九層塔), 白菜滷, 炒高麗菜拌紅蘿蔔絲, 玉米蘿蔔湯(玉米, 紅蘿蔔, 海帶)	火龍果	蘋果麵包, 豆漿	麵包, 黃豆	●	●	●	●
22	二	鮮奶小饅頭, 牛奶	鮮奶小饅頭, 奶粉	滷肉飯 (白飯)	滷肉角(豬肉塊, 豆皮, 車輪), 香菇炒空心菜, 滷蛋 冬瓜排骨湯(冬瓜, 排骨)	西瓜	小肉包	豬絞肉	●	●	●	●
23	三	藍莓吐司, 豆漿	藍莓醬, 吐司, 黃豆	鍋燒烏龍麵 (烏龍麵)	豬肉絲, 高麗菜, 雞蛋, 紅蘿蔔, 青江菜, 香菇, 青蔥, 豆腐, 玉米	蘋果	蒸地瓜, 麥茶	地瓜, 麥茶	●	●	●	●
24	四	杏鮑菇包, 牛奶	杏鮑菇包, 奶粉	香菇高麗菜海鮮粥 (白飯)	香菇, 高麗菜, 魚肉, 蝦仁, 芹菜, 紅蘿蔔絲, 雞蛋, 小白菜	香蕉	冬瓜果凍	菜燕	●	●	●	●
9/25(六)中秋節、9/26、9/27 六日、9/28(一)教師節, 連續假期放假 4 天												
29	二	芝麻包, 牛奶	芝麻包, 奶粉	番茄義大利麵 (螺旋麵)	雞腿肉, 番茄, 綠花椰菜, 紅蘿蔔, 鴻喜菇, 玉米筍, 炒蛋 玉米豆腐湯(玉米, 豆腐)	蘋果	紅豆小湯圓	紅豆, 小湯圓, 二砂糖	●	●	●	●

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