

115(上)臺南市私立福瑞斯特藝術幼兒園 Month : 10 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	四	小肉包.牛奶	豬絞肉.奶粉	合菜 (五穀飯)	滷小雞腿.油菜炒香菇. 番茄炒蛋 青菜玉米湯(時蔬.玉米)	香蕉	青菜雲吞湯(麵粉)	豬絞肉.青江菜	●	●	●	●
2	五	雞絲麵	小白菜.豬肉絲.雞蛋.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 紫菜豆腐蛋花湯(雞蛋. 紫菜.豆腐)	蘋果	小餐包.麥茶	小餐包.麥茶	●	●	●	●
10/3.10/4 六日												
5	一	黑糖銀絲卷.豆漿	銀絲卷.黃豆	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. 青菜蛋花湯(高麗菜.紅蘿蔔絲.雞蛋)	火龍果	蒸玉米塊.冬瓜茶	玉米.冬瓜塊	●	●	●	●
6	二	滑蛋吻仔魚蔬菜粥(白飯)	雞蛋.吻仔魚.高麗菜.紅蘿蔔絲	海陸燴飯 (白飯)	高麗菜.黑木耳.紅蘿蔔. 豬肉絲.魚片.玉米筍.雪白菇	香蕉	蘋果麵包.麥茶	麵包.麥茶	●	●	●	●
7	三	草莓吐司.牛奶	吐司.草莓果醬.奶粉	茄汁肉燥拌麵 (關廟麵)	茄汁肉燥拌麵(豬絞肉.洋蔥.牛蕃茄.大蒜).紅蘿蔔炒綠花椰菜.滷蛋 玉米蛋花湯(玉米.白菜.雞蛋)	蘋果	南瓜玉米濃湯	南瓜.馬鈴薯丁.玉米粒.洋蔥	●	●	●	●
8	四	鮮奶小饅頭.豆漿	饅頭.黃豆	合菜 (白飯)	糖醋魚肉.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)	木瓜	綠豆大麥湯	綠豆.大麥.黑糖	●	●	●	●
10/9(五)補假、10/10(六)國慶日、10/11(日)連假三天												
12	一	芝麻包.豆漿	芝麻包.黃豆	合菜 (紫米飯)	滷無骨排骨.毛豆玉米紅蘿蔔丁.大頭菜炒蛋 玉米排骨湯(玉米.排骨)	西瓜	紅豆紫米湯	紅豆.紫米.二砂糖	●	●	●	●

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				
13	二	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	水餃(水餃皮)	豬絞肉, 高麗菜, 青菜豆腐湯(小白菜, 玉米, 豆腐)	香蕉	檸檬愛玉	檸檬, 愛玉	●	●	●	●
14	三	玉米脆片, 牛奶	玉米脆片, 奶粉	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), 蒜香高麗菜, 海帶蛋花湯(海帶, 雞蛋)	蘋果	珍珠小麵包, 麥茶	麵包, 麥茶	●	●	●	●
15	四	黑糖小饅頭, 牛奶	饅頭, 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, 炒蛋, 香菇雞肉湯(香菇, 雞肉)	香蕉	關東煮	香菇, 豆腐, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 海帶, 高麗菜, 黑輪	●	●	●	●
16	五	絲瓜麵線(麵線)	絲瓜, 玉米, 雞蛋	肉羹飯(白飯)	豬肉羹, 香菇, 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 玉米筍, 大白菜, 滷蛋	火龍果	藍莓吐司, 牛奶	吐司, 藍莓醬, 奶粉	●	●	●	●
10/17, 10/18 六日												
19	一	小餐包, 牛奶	小餐包, 奶粉	合菜(五穀飯)	三杯雞, 綠花椰菜炒香菇, 番茄炒蛋, 杏鮑菇, 味噌湯(味噌, 豆腐, 洋蔥)	蘋果	小肉包, 冬瓜茶	豬絞肉, 冬瓜塊	●	●	●	●
20	二	花椰菜馬鈴薯泥	花椰菜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	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, 滷蛋, 雞肉玉米湯(雞肉, 玉米, 紅蘿蔔)	西瓜	地瓜山粉圓	山粉圓, 地瓜, 黑糖	●	●	●	●
21	三	雞肉玉米粥(白飯)	雞肉絲, 玉米, 雞蛋	合菜(白飯)	紅燒雞丁(雞腿, 洋蔥, 青蔥), 炒青江菜, 蒸蛋(香菇, 雞蛋, 玉米), 青菜豆腐湯(小白菜, 豆腐)	火龍果	奶皇包, 麥茶	奶皇包, 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				
22	四	紅豆包.牛奶	紅豆包.奶粉	香菇竹筍肉粥(白飯)	香菇.竹筍.雞腿肉丁.芹菜.紅蘿蔔絲.高麗菜.雞蛋.玉米粒	香蕉	玉米濃湯	玉米.雞蛋.香菇.紅蘿蔔丁.馬鈴薯	●	●	●	●
23	五	南瓜粥	南瓜.玉米.紅蘿蔔.雞蛋	什錦炒麵(烏龍麵)	雞肉丁.蝦米.鴻喜菇.玉米粒.高麗菜.紅蘿蔔絲 香菇雞肉湯(香菇.雞肉)	蘋果	雞蛋布丁	布丁粉				
10/24(六)光復節、10/25(日)、10/26(一)補假一天												
27	二	滑蛋蔬菜粥(白飯)	雞蛋.高麗菜.玉米粒	合菜(地瓜飯)	滷里肌肉片.玉米炒蛋.炒高麗菜拌紅蘿蔔絲 洋蔥湯(洋蔥.昆布)	火龍果	小餐包.枸杞茶	小餐包.枸杞	●	●	●	●
28	三	玉米脆片.牛奶	玉米脆片.奶粉	高麗菜肉絲蛋炒飯	高麗菜.雞蛋.雞肉絲.紅蘿蔔絲.香菇.洋蔥.玉米 蔬菜蛋花湯(小白菜.雞蛋)	西瓜	綠豆粉角湯	綠豆.粉角.黑糖	●	●	●	●
29	四	蛋花青菜雞絲麵(雞絲麵)	青江菜.雞蛋.玉米	合菜(白飯)	香菇瓜仔肉(香菇.瓜仔.絞肉).蒸蛋(雞蛋.玉米).綠花椰菜炒金針菇 蘿蔔排骨湯(白蘿蔔.排骨)	香蕉	蒸地瓜.麥茶	蕃薯.麥茶	●	●	●	●
30	五	藍莓吐司.豆漿	吐司.藍莓醬.黃豆	雞肉咖哩飯(白飯)	雞肉絲.花椰菜.馬鈴薯.紅蘿蔔.水煮蛋.咖哩塊. 海帶蛋花湯(海帶.雞蛋)	蘋果	紅豆小湯圓	小湯圓.紅豆.黑糖	●	●	●	●
10/31.11/1 六日												

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