

臺南市私立哈波特幼兒園 112 學年度(下) 113.2 月份餐點表

日期	星期	上午點心 (詳列主要食材)	午餐 (詳列主要食材)	水果 (詳列水果名稱)	下午點心 (詳列主要食材)	全穀莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
1	(四)	鮮奶饅頭 +豆漿	白飯、咖哩豬肉飯(紅蘿蔔、洋蔥、馬鈴薯、豬肉)、海帶蛋花湯(海帶、蛋花湯)	芭樂	鮭魚三明治	√	√	√	√
2	(五)	絲瓜麵線 (蛋、絲瓜、麵線)	紫米飯、炒枸杞高麗菜、滷小雞腿、芹菜烏蛋湯(芹菜、烏蛋、排骨、白蘿蔔)		杯子蛋糕+枸杞茶	√	√	√	√
5	(一)	流沙滑蛋粥 (蛋、碎肉)	肉絲蛋炒飯(肉絲、雞蛋、紅蘿蔔)、海帶蛋花湯	小蕃茄	蒸地瓜	√	√	√	√
6	(二)	蛋餅+豆漿	義大利肉醬麵(肉醬、綠花椰菜、蕃茄)、玉米濃湯(蛋、玉米、馬鈴薯)		小米甜粥	√	√	√	√
7	(三)	蛋吐司 +牛奶	什錦炒意麵(蛋、洋蔥、肉絲、高麗菜、香菇)、玉米排骨湯		豆腐蛋花湯	√	√	√	√
15	(四)	全麥吐司+ 牛奶	五穀飯、蔥爆雞丁、玉米炒蛋、地瓜葉、菇菇湯(雞肉、玉米、蛋、地瓜葉、菇類)		香菇魷仔粥 (香菇、絞肉、魷仔魚)	√	√	√	√
16	(五)	菠菜蛋麵 (菠菜、雞蛋、細麵)	白飯、糖醋雞丁(雞肉、青椒)、炒三鮮蔬(玉米筍、青椒、毛豆)、番茄蛋花湯		玉米濃湯	√	√	√	√
17	(六)	蔥油餅	白飯、三色豆乾、茄汁里肌肉、鮮蔬湯(雞蛋、菠菜、香菇、胡蘿蔔)		紅豆八寶粥	√	√	√	√
19	(一)	肉燥冬粉湯	五穀飯、玉米筍炒雙菇(玉米筍、雪白菇、金針菇)、培根高麗菜、鮭魚味噌豆腐湯	蘋果	紫米粥	√	√	√	√
20	(二)	鍋燒意麵 (蛋、白菜、意麵、香菇)	水餃+豆腐蛋花湯(水餃、蛋、豆腐)		綠豆薏仁	√	√	√	√
21	(三)	芋頭包 +黑豆茶	糙米飯、冬瓜燉肉(冬瓜、肉塊)、香菇大白菜(香菇、白菜)、玉米湯		紅豆湯	√	√	√	√
22	(四)	燕麥粥	榨菜肉絲湯麵 (榨菜、肉絲、肉燥、豆芽菜)		蔬食雞絲麵	√	√	√	√
23	(五)	廣東粥	薑絲燒肉飯(燕麥米飯、薑絲燒肉、洋蔥炒蛋、青菜)、海帶芽湯(排骨、蘿蔔、白菜、海帶芽)		花生土司 +桂圓紅棗茶	√	√	√	√
26	(一)	燕麥牛奶 (燕麥、牛奶、葡萄乾)	五穀米、紅蘿蔔炒蛋、青江菜、味噌小魚干湯		海帶芽舞菇湯	√	√	√	√
27	(二)	黑糖饅頭 +米漿	古早味大麵 (紅、白蘿蔔、木耳、魚羹、蛋)	木瓜	餛飩湯	√	√	√	√
28	(三)	小籠包	紫米飯、炒三丁(玉米、紅蘿蔔、毛豆)、青椒雞肉、豆腐鮮魚湯		香芋湯	√	√	√	√
29	(四)	皮蛋瘦肉粥	鍋燒雞絲麵(肉絲、魚板、花枝、小白菜、火腿、雞蛋)		翡翠豆腐羹	√	√	√	√

★本園食用有機蔬菜、米飯以白米與糙米、五穀米輪流混合烹調、當季水果

★每月餐點內容物偶遇季節氣候因素而做些微調整。

★本園餐點食材不添加人工色素及味精。

★本園豬肉食品均食用台灣豬，敬請家長們放心。