

臺南市私立哈波特幼兒園 112 學年度第二學期 113.3 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	(五)	山藥雞肉粥	義大利麵(蘑菇、綠花椰菜、毛豆) 玉米濃湯(蛋、玉米、馬鈴薯)	木瓜	蒸地瓜	V	V	V	V
4	(一)	草莓吐司+豆漿	白飯、魷魚炒蛋(魷魚、蛋)、薑汁燒肉、蔬菜菇菇湯	火龍果	芋頭西米露湯	V	V	V	V
5	(二)	菠菜蛋麵	糙米飯、蔥燒豬肉、炒三蔬(毛豆、青椒、玉米)、蘿蔔排骨湯(白蘿蔔、排骨)		古早味茶葉蛋	V	V	V	V
6	(三)	燕麥片+牛奶	胚芽飯、雙菇燒豆腐(傳統豆腐、洋菇、香菇)、枸杞花椰菜、蕃茄蛋花湯		蘿蔔米血湯	V	V	V	V
7	(四)	鮮奶饅頭+豆漿	麻醬麵(麵條、豆干丁、絞肉、小黃瓜絲、胡蘿蔔、芝麻醬)、貢丸湯		紫米粥	V	V	V	V
8	(五)	鮮肉包+黑豆奶	糙米飯、馬鈴薯燉雞腿(去骨雞腿肉、胡蘿蔔、洋蔥、馬鈴薯)、蒜炒莧菜、鱸魚湯		仙草蜜	V	V	V	V
11	(一)	小籠包+麥茶	紫米飯、蒸蛋(蛋、香菇)、豆芽炒肉片(豆芽菜、肉片、胡蘿蔔)、南瓜蔬菜濃湯(南瓜、高麗菜、玉米)	香蕉	紅豆湯	V	V	V	V
12	(二)	銀絲卷+豆漿	蕃茄炒飯(蕃茄、蘑菇、白火、糙米)、菇菇湯(排骨、鴻喜菇、舞菇、蛋、地瓜葉)		檸檬愛玉	V	V	V	V
13	(三)	蛋餅+薏仁漿	炒烏龍麵(肉絲、洋蔥、紅蘿蔔絲、蟹肉、小白菜)		枸杞白木耳湯	V	V	V	V
14	(四)	絲瓜麵線湯	燕麥飯、玉米雞茸(玉米、胡蘿蔔、雞胸肉)、清炒菠菜、蓮子排骨湯(蓮		油條魚丸湯	V	V	V	V

			子、排骨)						
15	(五)	鹹粥(魚肉、高麗菜、白米)	白飯、洋蔥炒蛋(洋蔥、蛋)、三杯杏鮑菇、海帶芽味噌湯(海帶芽、味噌湯)		餛飩湯	V	V	V	V
18	(一)	黑糖小饅頭+牛奶	水餃+蕃茄黃豆芽排骨湯	蘋果	紅棗黑木耳湯	V	V	V	V
19	(二)	養生粥	海苔肉鬆拌飯、大黃瓜雞(大黃瓜、雞肉、薑)		蘿蔔糕湯	V	V	V	V
20	(三)	山藥蓮子粥	什錦湯麵(麵條、紅蘿蔔、小白菜、玉米、肉絲)		蒸餃+麥茶	V	V	V	V
21	(四)	青菜豆腐湯	五穀米、糖醋咕咾肉、清炒地瓜葉、白玉蘿蔔湯、四神湯		三明治(全麥吐司、起司片、蛋)	V	V	V	V
22	(五)	鮮肉包+牛奶	紫米飯、脆瓜爌肉(脆瓜、肉塊)、炒青江菜、青木瓜排骨湯		叻仔魚粥(叻仔魚、海菜、白米)	V	V	V	V
25	(一)	雞蓉玉米粥	地瓜飯、肉絲炒雙菇(肉絲、杏鮑菇、香菇)、滷白菜(大白菜、黑木耳、胡蘿蔔)、紫菜蛋花湯	芭樂	關東煮湯	V	V	V	V
26	(二)	草莓吐司+黑豆漿	金瓜炒米粉(米粉、南瓜、肉絲、高麗菜)、養生湯		小饅頭+枸杞茶	V	V	V	V
27	(三)	水果什錦燕麥	燕麥米飯、蕃茄炒蛋、枸杞炒高麗菜、豆腐味噌湯		粉圓湯	V	V	V	V
28	(四)	鮪魚蛋餅+牛奶	炒意麵(蛋、肉片、白菜、香菇、蕃茄)		粿仔條湯	V	V	V	V
29	(五)	滑蛋麵線(蛋、金針菇、麵線、海苔)	糙米、咖哩燉肉(薑黃、紅蘿蔔、里肌肉)、青菜豆腐湯(小白菜、傳統豆腐)		南瓜玉米濃湯	V	V	V	V

★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。