

臺南市私立哈波特幼兒園 112 學年度第二學期 113.7 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)	(詳列名稱) 水果	下午點心 (詳列主要食材)	全穀整類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
1	(一)	白菜蛋花粥 (白菜、蛋花、白飯)	烏龍湯麵 (紅蘿蔔、肉絲、洋蔥、高麗菜絲)	鳳梨	蒸地瓜	V	V	V	V
2	(二)	牛奶燕麥粥	白飯、瓜子肉燥、清炒 四季豆、菇菇湯		玉米濃湯	V	V	V	V
3	(三)	鮮肉包+豆漿	南瓜肉絲蛋炒飯 (蛋花、肉絲、南瓜)、蕃茄湯		綠豆湯	V	V	V	V
4	(四)	芋頭粥 (芋頭、蛋花)	咖哩雞肉燴飯 (馬鈴薯、雞肉丁、紅蘿蔔、 洋蔥)、豆腐湯		白木耳湯	V	V	V	V
5	(五)	鮮奶饅頭+米漿	鍋燒意麵 (小白菜、肉絲、洋蔥、紅蘿蔔)		味噌湯	V	V	V	V
8	(一)	蔬菜雞絲麵 (小白菜、蛋花、肉 絲、洋蔥)	地瓜飯、紅蘿蔔燉 肉、糖醋小黃瓜、皇帝 豆湯	西瓜	魚丸湯	V	V	V	V
9	(二)	草莓吐司+豆漿	蕃茄雞蛋湯麵 (蕃茄、蛋花、肉絲、小白菜)		紅豆湯	V	V	V	V
10	(三)	小籠包+黑豆漿	高麗菜豆皮炒飯(高麗 菜絲、肉絲、豆皮、毛豆仁)、味 噌湯		芋頭甜湯 (芋頭)	V	V	V	V
11	(四)	油豆腐冬粉 (油豆腐、蛋花、冬粉)	夏威夷炒飯(鳳梨、毛豆、 肉絲、白飯)、紫菜蛋花湯		蔬菜煎餅	V	V	V	V
12	(五)	蘿蔔糕	豆菜湯麵 (豆芽菜、肉燥、油麵)		馬鈴薯煎餅 (馬鈴薯泥、麵 粉)	V	V	V	V
15	(一)	玉米濃湯	糙米飯、打拋豬肉、九 層塔煎蛋、養生菇湯		地瓜湯	V	V	V	V

16	(二)	南瓜燕麥粥	蒜香蛋炒飯(蒜、蛋花、肉絲、白飯)、豆芽菜湯	芒果	關東煮	V	V	V	V
17	(三)	蛋餅+薏仁漿	清炒秀珍菇義大利麵(秀珍菇、蒜頭)、南瓜濃湯		黃瓜魚丸湯	V	V	V	V
18	(四)	青菜豆腐湯	蕃茄蛋炒飯(牛蕃茄、蛋花、肉絲、綠花椰)、香菇湯		紅棗白木耳	V	V	V	V
19	(五)	地瓜粥	雞肉燴飯(洋蔥、雞肉丁、三色豆)		粿仔條湯	V	V	V	V
22	(一)	雞蛋麵線(蛋花、麵線)	薑黃飯、馬鈴薯燉肉、香炒芥藍菜、玉米湯		蘋果	海帶芽紫菜湯	V	V	V
23	(二)	蛋餅+黑豆漿	高麗菜什錦燴飯(高麗菜、肉絲、玉米筍)	檸檬愛玉		V	V	V	V
24	(三)	黑糖小饅頭+豆漿	炒米粉、蒜頭排骨湯	鮮奶麥片		V	V	V	V
25	(四)	絲瓜麵線(絲瓜、麵線)	翡翠炒飯(白飯、青江菜、雞蛋)、蘿蔔黑輪湯	綠豆湯		V	V	V	V
26	(五)	全麥吐司+牛奶	小黃瓜蛋炒飯(白飯、小黃瓜、蛋花、蔥花)、竹筍排骨湯	大麥粥		V	V	V	V
29	(一)	小餐包+麥茶	什錦炒麵(紅蘿蔔絲、高麗菜、肉絲、毛豆仁)、關東煮湯	香蕉	粉圓湯	V	V	V	V
30	(二)	玉米燕麥粥	滑蛋香菇燴飯(高麗菜、肉絲、青蔥、蛋花、白飯)、絲瓜湯		甜煎餅	V	V	V	V
31	(三)	小菜包+黑豆漿	白飯、清炒豆芽菜、蕃茄炒蛋、洋蔥蘋果湯		餛飩湯	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。

