

臺南市私立哈波特幼兒園 113 學年度第一學期 113.8 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)	流沙滑蛋粥 (蛋、碎肉)	咖哩豬肉燴飯(紅蘿蔔、洋蔥、馬鈴薯、豬肉)	香蕉	草莓吐司+麥茶	V	V	V	V
2	(五)	絲瓜麵線 (蛋、絲瓜)	白米飯、枸杞高麗菜、醬炒雞丁(紅蘿蔔、毛豆仁、雞肉)、黃瓜豆腐湯		南瓜蔬菜粥	V	V	V	V
5	(一)	鮮奶饅頭+豆漿	白米飯、三杯杏鮑菇(杏鮑菇、雞肉丁)、炒白菜、海帶芽湯	鳳梨	粉圓湯	V	V	V	V
6	(二)	蛋餅+豆漿	義大利肉醬麵(絞肉、綠花椰菜、蕃茄)、玉米濃湯(蛋、玉米)		小米粥	V	V	V	V
7	(三)	菠菜雞蛋麵 (菠菜、雞蛋)	五穀飯、蔥爆雞丁、玉米炒蛋、菇菇湯(雞骨、薑絲、菇類)		豆腐蛋花湯	V	V	V	V
8	(四)	花生吐司+牛奶	什錦炒意麵(黑木耳、洋蔥、肉絲、高麗菜、香菇)、玉米排骨湯		香菇魷仔粥 (香菇、絞肉、魷仔魚)	V	V	V	V
9	(五)	草莓吐司+牛奶	地瓜飯、糖醋雞丁(紅蘿蔔、雞丁、杏鮑菇)、炒三鮮蔬(玉米筍、黃椒、毛豆)、番茄蛋花湯		玉米濃湯 (馬鈴薯、玉米、雞蛋)	V	V	V	V
12	(一)	蔥油餅+麥茶	綠豆飯、三色豆乾、茄汁里肌肉、鮮蔬湯(雞蛋、菠菜、香菇、胡蘿蔔)	蘋果	仙草蜜	V	V	V	V
13	(二)	魷仔魚蔬菜粥 (魷仔魚、白菜)	古早味米粉湯(肉燥、韭菜、豆芽菜、肉片)		紫米粥	V	V	V	V
14	(三)	鍋燒意麵 (蛋、白菜、香菇)	五穀飯、玉米筍炒雙菇(玉米筍、雪白菇、金針菇)、蒜炒空心菜、味噌豆腐湯		絲瓜豆腐湯	V	V	V	V
15	(四)	芋頭包+麥茶	糙米飯、冬瓜燉肉(冬瓜、肉塊、紅蘿蔔)、炒地瓜葉、玉米排骨湯		蔬食雞絲麵 (青江菜、雞蛋、紅蘿蔔、香菇)	V	V	V	V
16	(五)	燕麥粥	榨菜肉絲湯麵 (榨菜、肉絲)		紅豆湯	V	V	V	V
19	(一)	滑蛋鴻喜菇	薑絲燒肉飯(白米飯、	西瓜	草莓吐司	V	V	V	V

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
		麵線	薑絲燒肉、洋蔥炒蛋、海帶芽湯(薑絲、海帶芽)		+麥茶				
20	(二)	燕麥牛奶 (燕麥、牛奶、葡萄乾)	五穀米、蕃茄炒蛋、醬炒豆芽菜、黃瓜魚丸湯		海帶芽舞菇湯	V	V	V	V
21	(三)	黑糖饅頭+米漿	古早味大麵 (紅、白蘿蔔、木耳、魚羹、滑蛋、大白菜)		蘿蔔糕+麥茶	V	V	V	V
22	(四)	小籠包+麥茶	紫米飯、炒三丁(玉米、紅蘿蔔、毛豆)、青椒雞肉、紫菜蛋花湯		香芋湯	V	V	V	V
23	(五)	雞蓉玉米粥	鍋燒雞絲麵(肉絲、魚板、小白菜、杏鮑菇、雞蛋)		菜燕(洋菜)	V	V	V	V
26	(一)	鮮肉包+牛奶	醬炒雞丁飯(紅蘿蔔、毛豆仁、雞肉丁)、青椒炒豆干、冬瓜排骨湯		檸檬愛玉	V	V	V	V
27	(二)	餛飩湯	蕃茄燉飯(蕃茄、蘑菇、白米、雞胸肉)		牛奶麥片粥(葡萄乾)	V	V	V	V
28	(三)	廣東粥	陽春湯麵(麵條、豆干丁、肉燥、海帶結、小白菜)		粿仔條湯	V	V	V	V
29	(四)	蛋餅+薏仁漿	地瓜飯、雙菇燒豆腐(傳統豆腐、洋菇、香菇)、枸杞高麗菜、蘿蔔排骨湯	芭樂	綠豆粥	V	V	V	V
30	(五)	蔬菜粥(高麗菜)	紫米飯、馬鈴薯燉肉(雞丁、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔)、蒜香四季豆、青菜豆腐湯(小白菜、豆腐)		白木耳甜湯	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數而做滾動式調整。

♥本園餐點食材盡不食用加工性食品。

♥本園豬肉食品均食用台灣豬，敬請家長們放心。

