

臺南市私立哈波特幼兒園 113 學年度第一學期 113.9 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 |
|----|-----|----------------------------|---|--------------|--------------------------|------|-------|-----|-----|
| 2 | (一) | 鮮奶饅頭+ 豆漿 | 白米. 洋蔥玉米蛋. 蒜香 空心菜. 香菇雞湯(香菇. 雞肉) | 芭 樂 | 蒸地瓜 | V | V | V | V |
| 3 | (二) | 營養蛋花粥 (玉米粒. 雞 蛋. 香菇) | 高麗菜水餃. 酸辣湯(黑 木耳. 紅蘿蔔. 豆腐) | | 蔥香麵線湯 (蔥花. 高麗 菜) | V | V | V | V |
| 4 | (三) | 洋蔥蘑菇麵 (洋蔥. 蘑菇. 紅蘿蔔) | 白飯. 醬燒咕咾肉(豬肉. 紅椒. 黃椒). 醬拌地瓜 葉. 味噌魚片湯 | | 南瓜濃湯 | V | V | V | V |
| 5 | (四) | 花生吐司+牛 奶 | 古早味大滷麵(魚羹. 紅 蘿蔔. 木耳. 白菜. 雞蛋) | | 紅豆甜湯 | V | V | V | V |
| 6 | (五) | 蔬菜什錦粥 (紅蘿蔔. 南 瓜. 毛豆) | 白米. 滷什錦(肉燥. 烏 蛋. 豆干. 車輪). 蒜香高 麗菜. 蕃茄白菜湯 | | 豆腐蛋花湯 | V | V | V | V |
| 9 | (一) | 小籠包+豆漿 | 五穀飯. 滷馬鈴薯豬肉. 香炒白覓菜. 紫菜蛋花湯 | | 花生吐司+決 明子茶 | V | V | V | V |
| 10 | (二) | 瘦肉粥(蛋花. 肉絲) | 陽春湯麵(韭菜. 豆芽菜. 肉燥. 麵條) | 綜合粉圓湯 | V | V | V | V | |
| 11 | (三) | 香煎薯餅+麥 茶 | 紫米飯. 炒三蔬(毛豆. 小黃瓜. 玉米筍). 洋蔥雞 丁. 白玉蘿蔔湯 | 蘋 果 | 紫米粥 | V | V | V | V |
| 12 | (四) | 玉米排骨粥 | 海鮮燴飯(高麗菜. 豬肝. 紅蘿蔔. 旗魚. 花枝魚漿) | | 貢丸冬粉湯 | V | V | V | V |
| 13 | (五) | 麵線糊(肉羹) | 糙米飯. 冬瓜燉肉. 椒鹽 綜合菇. 玉米排骨湯 | | 翡翠豆腐羹 | V | V | V | V |
| 16 | (一) | 魷仔魚粥 | 餛飩湯麵(餛飩. 肉燥. 韭 菜. 豆芽菜) | 鳳 梨 | 白木耳甜湯 | V | V | V | V |
| 18 | (三) | 草莓麵包+ 麥茶 | 白飯. 蔥爆雞丁. 蒜香花 椰菜. 紫菜蛋花湯(雞丁. 花椰菜. 紫菜. 蛋) | | 擔仔麵(韭 菜. 豬絞肉. 豆芽菜) | 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 |
|----|-----|---------------------------|--|--------------|------------------|------|-------|-----|-----|
| 19 | (四) | 玉米濃湯(玉米, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 雞蛋) | 什錦炒麵(鐵板麵, 高麗菜, 香菇, 洋蔥, 肉絲, 紅蘿蔔絲), 蘿蔔排骨湯(蘿蔔, 排骨) | | 菇菇豆腐湯 | V | V | V | V |
| 20 | (五) | 蘿蔔糕湯(韭菜, 豆芽菜, 肉燥, 蘿蔔糕) | 地瓜飯, 杏菇燉肉(雞丁, 香菇, 杏鮑菇), 炒三鮮蔬(玉米筍, 黃椒, 毛豆), 海帶芽湯 | | 紅豆紫米粥 | V | V | V | V |
| 23 | (一) | 紅豆小米粥 | 白飯, 雞絲拌小黃瓜, 香炒高麗菜, 薑絲冬瓜湯(雞肉, 小黃瓜, 高麗菜, 冬瓜) | | 青菜豆腐湯(小白菜) | V | V | V | V |
| 24 | (二) | 水果牛奶燕麥粥(牛奶, 燕麥, 葡萄乾, 水果丁) | 香菇麵線羹(香菇, 肉羹, 肉絲, 紅蘿蔔) | | 關東煮 | V | V | V | V |
| 25 | (三) | 黑糖小饅頭+牛奶 | 咖哩雞肉燴飯(紅蘿蔔, 馬鈴薯, 雞肉丁, 咖哩) | 香蕉 | 螞蟻上樹 | V | V | V | V |
| 26 | (四) | 絲瓜麵線 | 烏龍湯麵(大骨湯, 洋蔥, 紅蘿蔔, 肉絲, 香菇, 魚板, 高麗菜) | | 油豆腐冬粉湯 | V | V | V | V |
| 27 | (五) | 芋頭包+決明子茶 | 紫米飯, 馬鈴薯燉肉(雞丁, 馬鈴薯, 洋蔥, 胡蘿蔔), 香炒油菜, 青菜豆腐湯(小白菜, 豆腐) | | 絲瓜蛋粥 | V | V | V | V |
| 30 | (一) | 奶油餐包+牛奶 | 鹹粥(虱目魚, 芹菜, 高麗菜) | | 綠豆地瓜湯 | 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。

