

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。

