

臺南市私立哈波特幼兒園 113 學年度第一學期 113.10 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)	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
1	(二)	玉米濃湯(雞肉. 玉米. 紅蘿蔔)	蘑菇鐵板麵+大黃瓜肉片湯(洋蔥. 蘑菇. 豬絞肉. 鐵板麵. 小黃瓜. 豬肉)	香蕉	紅豆大麥粥	V	V	V	V
2	(三)	魚羹麵(油麵. 魚羹)	白飯. 蔥爆雞丁. 蒜香花椰菜. 紫菜蛋花湯(白米. 雞肉. 花椰菜. 紫菜. 雞蛋)		蒸甜玉米	V	V	V	V
3	(四)	雞蛋小饅頭+豆漿	茄汁肉醬義大利麵. 香菇雞湯(絞肉. 雞肉. 洋蔥. 蘑菇. 香菇)		蘇打餅+決明子茶	V	V	V	V
4	(五)	蛋餅+牛奶	白飯. 醬汁燒肉. 蒜香油菜. 薑絲冬瓜湯		擔仔麵(油菜. 豬肉. 韭菜. 麵條)	V	V	V	V
7	(一)	花生吐司+豆漿	地瓜飯. 糖醋雞丁. 炒三鮮蔬. 蕃茄蛋花湯(雞肉. 紅椒. 玉米筍. 小黃瓜. 毛豆仁)	蘋果	玉米蔬菜粥(玉米. 高麗菜. 白米)	V	V	V	V
8	(二)	高麗菜鹹粥(絞肉. 香菇. 芹菜末. 高麗菜)	餛飩湯麵(餛飩. 肉燥. 青江菜)		白木耳甜湯	V	V	V	V
9	(三)	肉包+豆漿	糙米飯. 菜頭滷油豆腐. 蒜香油菜. 鮮菇雞丁湯(菜頭. 油豆腐. 油菜. 菇類. 雞肉)		紅豆薏仁湯	V	V	V	V
11	(五)	蘿蔔糕湯(韭菜. 香菇. 豆芽. 蘿蔔糕)	什錦蔬食湯意麵.(高麗菜. 肉絲. 香菇. 玉米. 魚板. 雞骨)		翡翠豆腐羹	V	V	V	V
14	(一)	蘇打餅+牛奶	白飯. 紅燒肉滷豆干. 空心菜. 紫菜豆腐湯	芭樂	玉米濃湯	V	V	V	V
15	(二)	草莓麵包+豆漿	陽春湯麵(肉燥. 海帶. 滷蛋. 白菜)		花生吐司+冬瓜茶	V	V	V	V
16	(三)	客家粿仔條(韭菜. 豆芽菜. 粿條)	白飯. 肉片香菇滷冬瓜. 芹菜炒甜不辣. 紫菜蛋花湯(香菇. 冬瓜. 芹菜. 甜不辣. 紫菜. 雞蛋. 肉片)		南瓜濃湯	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)	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
17	(四)	蛋吐司+米漿	什錦大湯麵(洋蔥.紅蘿蔔.黑木耳.麵條.肉片.香菇.大白菜)		仙草蜜	V	V	V	V
18	(五)	雞肉滑蛋粥	鍋燒雞絲麵(肉絲.魚板.小白菜.花枝丸.雞蛋)		薯餅+麥茶	V	V	V	V
21	(一)	小籠包+豆漿	白飯.鮮菇豬肉.蒜炒長豆.蕃茄排骨湯(鴻喜菇.洋蔥.豬肉.長豆.排骨)		肉燥麵 (肉燥.豆芽菜.韭菜)	V	V	V	V
22	(二)	黑糖饅頭+牛奶	雞塊快餐.青菜豆腐湯(白飯.雞塊.高麗菜.豆腐)		魷仔魚粥 (魷仔魚.芹菜.肉末)	V	V	V	V
23	(三)	台式鹹粥(豬絞肉.香菇.白米)	什錦炒烏龍.白玉蘿蔔湯(烏龍麵.高麗菜.香菇.洋蔥.肉絲.白蘿蔔)		草莓吐司+麥茶	V	V	V	V
24	(四)	葡萄麵包+牛奶	紅醬義大利麵.番茄蛋花湯(蘑菇.紅蘿蔔.花椰菜)	柳丁	檸檬愛玉	V	V	V	V
25	(五)	絲瓜蛋粥(菜瓜.雞蛋)	紫米飯.宮保雞丁.炒青江菜.香菇鳳梨雞湯(花生米.青龍)		地瓜綠豆湯	V	V	V	V
28	(一)	奶油餐包+豆漿	紫米飯.炒三丁.糖醋雞丁.味噌豆腐湯(玉米.小黃瓜.毛豆仁.雞丁)		關東煮(黑輪.米血.白蘿蔔)	V	V	V	V
29	(二)	蛋餅+牛奶	什錦炒米粉.金針排骨湯(洋蔥.紅蘿蔔.黑木耳.豬肉.米粉.金針.排骨)	芭樂	螞蟻上樹	V	V	V	V
30	(三)	流沙滑蛋粥 (雞蛋.碎肉.小白菜)	白飯.鮮蔬雞丁.蕃茄滑蛋.菇菇湯(雞丁.蕃茄.甜豆.菇類.雞蛋)		紅豆大麥粥	V	V	V	V
31	(四)	燕麥牛奶(葡萄乾)	鍋燒意麵(肉絲.魚板.小白菜.菇類.雞蛋)		香芋湯	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。

