

臺南市私立哈波特幼兒園 113 學年度第一學期 113.11 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	(五)	滑蛋麵線 (蛋.麵線)	咖哩雞肉燴飯(白飯.高麗菜.馬鈴薯.洋蔥.雞肉.紅蘿蔔)	蘋果	餛飩湯	V	V	V	V
4	(一)	小餐包+豆漿	糙米飯.三杯杏鮑菇.蒜香高麗菜.海帶大骨湯(杏鮑菇.九層塔.雞蛋.高麗菜.海帶.豬骨)		仙草蜜	V	V	V	V
5	(二)	皮蛋瘦肉粥 (皮蛋.絞肉)	鍋燒意麵(肉片.菇類.魚板.小白菜.花枝.雞蛋)		蘿蔔糕湯(蘿蔔糕.韭菜.豆芽菜)	V	V	V	V
6	(三)	翡翠豆腐羹 (豆腐)	白飯.醬爆豬排.螞蟻上樹.香菇雞湯(肉片.紅蘿蔔.香菇.絞肉.高麗菜絲.香菇雞肉)		綠豆粉條湯 (綠豆.粉條)	V	V	V	V
7	(四)	葡萄麥片牛奶	餛飩湯麵(陽春麵條.餛飩.肉燥.韭菜.豆芽菜)		小米粥	V	V	V	V
8	(五)	絲瓜麵線 (絲瓜.麵線)	紫米飯.芥藍沙茶肉片.芹菜炒甜不辣.珍菇蛋花湯(肉片.芥藍菜.甜不辣.菇類.雞蛋)		奶油通心麵	V	V	V	V
11	(一)	小籠包+麥茶	五穀飯.涼拌雞絲.蒜香高麗菜.蒜頭香菇雞湯(雞絲.高麗菜.香菇.雞胸肉)	芭樂	日式關東煮 (白蘿蔔.魚板.黑輪)	V	V	V	V
12	(二)	雞茸玉米粥 (雞肉.玉米)	酸辣湯餃(水餃.紅蘿蔔.木耳.金針菇.豆腐.筍絲)		玉米濃湯 (玉米.蛋)	V	V	V	V
13	(三)	黃金雞肉粥 (雞肉.蛋)	糙米飯.豆干燉肉.蕃茄炒蛋.蔬菜豆腐湯(豆干.豬肉.蕃茄.蛋.豆腐)		蘇打餅乾+養生茶	V	V	V	V
14	(四)	高麗菜水餃	炒麵+金針排骨湯(油麵.高麗菜.紅蘿蔔絲.香菇.肉絲.木耳.金針.排骨)		青菜豆腐羹	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
15	(五)	南瓜濃湯	白飯. 綜合滷味. 蒜香花椰菜. 薑絲冬瓜湯 (米血. 豆乾. 花椰菜. 冬瓜)	香蕉	當歸麵線湯	V	V	V	V
18	(一)	花生吐司+ 豆漿	五穀米. 蛋炒紅蘿蔔. 蒜香高麗菜. 芥菜心排骨湯		紅豆紫米粥	V	V	V	V
19	(二)	鹹粥(蛋. 香菇. 青菜)	陽春湯麵(豆芽菜. 香菇. 肉絲)		滑蛋雞絲麵 (蛋花. 菇)	V	V	V	V
20	(三)	蘿蔔糕湯(豆芽菜. 肉燥)	白飯. 紅燒豬肉. 蒜香番薯葉. 紫菜蛋花湯(番薯葉. 豆腐. 豬肉. 紫菜. 蛋)		芋頭西米露	V	V	V	V
21	(四)	餐包+米漿	香菇肉燥湯麵(香菇. 肉燥. 滷蛋. 豆干. 海帶. 豆芽菜)	鳳梨	菇菇湯	V	V	V	V
22	(五)	豆腐粉絲湯	白飯. 麻婆豆腐. 蒜香豆芽菜. 番茄蛋花湯(絞肉. 豆腐. 豆芽. 蕃茄. 紅蘿蔔. 蛋)		香蔥麵線羹 (蔥花. 肉絲. 麵線)	V	V	V	V
25	(一)	肉包+ 豆漿	茄汁義大利麵. 魚片豆腐湯(紅醬. 洋蔥. 玉米筍. 綠花椰菜. 魚肉. 豆腐)		檸檬愛玉凍	V	V	V	V
26	(二)	蔥油餅+牛奶	五穀飯. 黑胡椒雞丁. 炒青江菜. 味噌豆腐湯(雞肉. 青江菜. 豆腐. 柴魚)		香芹貢丸湯	V	V	V	V
27	(三)	香菇絲瓜粥	白飯. 滷棒棒腿. 蕃茄炒蛋. 白蘿蔔湯		海帶豆腐 味噌湯	V	V	V	V
28	(四)	小米粥	古早味大滷麵(木耳. 紅白蘿蔔. 魚羹. 肉絲. 大白菜. 蛋花)	地瓜甜湯	V	V	V	V	
29	(五)	地瓜燕麥粥	白飯. 打拋豬肉. 三鮮炒菇. 蘿蔔玉米湯(豬肉末. 綜合菇. 白蘿蔔. 玉米)	木瓜	紅豆麥片粥	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。

