

臺南市私立哈波特幼兒園 113 學年度第一學期 113.12 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
2	(一)	鮮奶饅頭+ 豆漿	胚芽米飯. 三杯雞肉、九層塔煎蛋. 蔬菜湯(肉塊絲. 九層塔. 紅蘿蔔丁. 洋蔥丁. 蕃茄丁)	蘋果	日式關東煮 (菜頭. 黑輪)	V	V	V	V
3	(二)	燕麥水果脆片牛奶	陽春湯麵(肉燥. 小白菜)		珍珠粉圓湯	V	V	V	V
4	(三)	流沙滑蛋粥 (蛋、碎肉)	紫米飯. 枸杞高麗菜. 糖醋肉. 冬瓜湯(高麗菜. 肉片. 冬瓜.)		薯條	V	V	V	V
5	(四)	蛋吐司+牛奶	什錦炒意麵. 金針湯(洋蔥. 肉絲. 高麗菜. 金針)		小米甜粥	V	V	V	V
6	(五)	蛋餅+薏仁漿	五穀飯. 醬燒肉絲、爆漿奶油白菜. 味噌豆腐湯		菇菇湯	V	V	V	V
9	(一)	花捲+豆漿	白飯. 茄汁鯖魚. 豆干炒芹菜. 玉米蛋花湯(蕃茄. 魚片. 豆干. 芹菜. 蛋)		香蕉	蘇打餅+牛奶	V	V	V
10	(二)	地瓜粥	南瓜炒米粉. 魚丸湯(南瓜. 絞肉. 香菇. 魚丸)	仙草蜜		V	V	V	V
11	(三)	陽春麵	白飯. 醬燒滷肉、炒油菜、玉米湯(蛋. 肉. 油菜. 排骨. 玉米)	薯餅		V	V	V	V
12	(四)	黑糖饅頭+ 米漿	日式味噌拉麵湯(叉燒肉片. 海苔絲. 滷蛋)	香菇蛋花粥 (香菇. 蛋花)		V	V	V	V
13	(五)	高麗菜鹹粥 (碎肉. 高麗菜)	什錦豬肉燴飯(甜豆. 豬肉. 玉米筍. 紅蘿蔔)	紅豆大麥粥		V	V	V	V
16	(一)	草莓吐司+ 豆漿	五穀飯. 蔥爆雞丁. 清炒大白菜. 菇菇湯(雞肉. 蛋. 大白菜. 菇類)	粉粿粉圓		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	(二)	玉米排骨粥	大滷麵(紅.白蘿蔔.魚漿.金針菇.肉絲.蛋)	小蕃茄	玉米濃湯	V	V	V	V
18	(三)	南瓜粥	糙米飯.冬瓜燉肉.地瓜葉.蕃茄蛋花湯		綠豆湯	V	V	V	V
19	(四)	芋頭包+牛奶	榨菜肉絲湯麵(榨菜.肉絲.肉燥.豆芽菜)		水餃+麥茶	V	V	V	V
20	(五)	水餃+麥茶	紫米飯.炒三蔬.洋蔥雞丁.紫菜蛋花湯(毛豆.小黃瓜.玉米筍.蛋.紫菜)		蔬食雞絲麵(白菜.菇類.雞蛋.)	V	V	V	V
23	(一)	銀絲卷+豆漿	地瓜飯.醬燒肉絲.開陽大白菜.海帶芽湯(豬肉絲.大白菜.海帶芽)		花生吐司+決明子茶	V	V	V	V
24	(二)	廣東粥	古早味大滷麵(紅.白蘿蔔.木耳.魚羹.蛋)	芭樂	味噌豆腐湯	V	V	V	V
25	(三)	紅豆麵包+牛奶	五穀飯.瓜仔肉燥.紅蘿蔔炒蛋.青江菜.南瓜濃湯		菇菇湯(鴻喜菇.金針菇)	V	V	V	V
26	(四)	小籠包+米漿	鍋燒雞絲麵(肉絲.魚板.花枝.小白菜.雞蛋.金針菇)		肉絲麵線	V	V	V	V
27	(五)	皮蛋瘦肉粥	白飯.爌肉油豆腐.高麗菜.紫菜蛋花湯		芋頭粉圓湯	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。
- ♥ 本園餐點食材儘不食用加工性食品。
- ♥ 本園豬肉食品均食用台灣豬，敬請家長們放心。

