

臺南市私立哈波特幼兒園 113 學年度第一學期 114. 元月份餐點表

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	(四)	燕麥牛奶粥	什錦湯飯(肉絲. 香菇. 高麗菜)	蘋果	檸檬愛玉	V	V	V	V
3	(五)	蛋餅+豆漿	白飯. 小黃瓜炒甜不辣. 九層塔煎蛋. 紫菜湯(小黃瓜. 九層塔. 甜不辣. 蛋. 紫菜)		玉米濃湯	V	V	V	V
6	(一)	麻油麵線	糙米飯. 洋蔥炒蛋. 蒜炒高麗菜. 魚丸湯(洋蔥. 蛋. 高麗菜. 魚丸)	柳丁	油豆腐粉絲湯	V	V	V	V
7	(二)	玉米濃湯	什錦炒麵(油麵. 高麗菜. 肉絲). 白玉蘿蔔湯		小餐包+決明子茶	V	V	V	V
8	(三)	香菇麵線(香菇. 麵線)	白飯. 油豆腐魯丸. 九層塔炒蛋. 紫菜湯		味噌豆腐湯	V	V	V	V
9	(四)	葡萄麵包+牛奶	茄汁義大利麵(洋蔥. 蕃茄. 絞肉). 金針菇湯		燕麥粥	V	V	V	V
10	(五)	高麗菜粥	地瓜飯. 小黃瓜咕咾肉(豬肉. 小黃瓜). 醬拼地瓜葉. 味噌湯		鮮奶饅頭+黑豆茶	V	V	V	V
13	(一)	豆沙包+米漿	白飯. 瓜子肉燥. 炒高麗菜. 菇菇湯	蘋果	香菇粥	V	V	V	V
14	(二)	小米粥	鍋燒意麵(白菜. 菇. 蛋.)		綠豆湯	V	V	V	V
15	(三)	肉包+牛奶	肉絲滑蛋燴飯		日式關東煮	V	V	V	V
16	(四)	魚丸湯	香菇肉燥麵(麵條. 香菇. 肉燥. 豆芽菜)		紅豆湯	V	V	V	V
17	(五)	小餐包+麥茶	肉絲炒飯(蛋. 洋蔥. 肉絲). 蛋花湯		紫米粥	V	V	V	V
20	(一)	小饅頭+豆漿	圍爐吃火鍋(火鍋料食)		仙草蜜	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
			材)						
21	(二)	地瓜粥	什錦湯麵(洋蔥.火鍋料. 小白菜)	柳丁	香蔥蛋花湯	V	V	V	V
22	(三)	炒美濃版條 (版條.韭菜. 肉燥)	古早味鹹粥		蘿蔔米血湯	V	V	V	V
23	(四)	草莓吐司+ 牛奶	什錦炒麵(麵條.高麗菜. 肉絲.紅蘿蔔絲)		南瓜濃湯	V	V	V	V
24	(五)	麻油麵線	什錦炒飯(白飯.高麗菜. 肉絲.紅蘿蔔絲)、海帶芽 湯		草莓吐司	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。

