

臺南市私立哈波特幼兒園 113 學年度第二學期 114.2 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)	(詳列名稱) 水果	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
3	(一)	草莓吐司+ 麥茶	什錦肉絲炒麵(紅蘿蔔、洋蔥、肉絲)、紫菜湯	香蕉	蘑菇濃湯	√	√	√	√
4	(二)	麻油麵線	白飯、瓜子肉燥、高麗菜炒豆皮、味噌豆腐湯		玉米粥	√	√	√	√
5	(三)	高麗菜粥	白飯、什錦鮮蔬炒飯(紅蘿蔔、青豆仁、高麗菜)、菇菇湯		日式關東煮	√	√	√	√
6	(四)	小餐包+麥茶	蔬菜肉羹飯、(肉羹、紅蘿蔔、大白菜)		紫米粥	√	√	√	√
7	(五)	小米粥	地瓜飯、醬燒豆腐(傳統豆腐、醬油)炒空心菜、蛋花湯		翡翠豆腐羹	√	√	√	√
8	(六)	雞蛋麵(麵條、蛋花、小白菜)	白飯、瓜子肉燥、炒高麗菜、菇菇湯		檸檬愛玉	√	√	√	√
10	(一)	鮮肉包+牛奶	白飯、菜脯蛋、蒜炒空心菜、金針菇湯	蘋果	地瓜甜湯	√	√	√	√
11	(二)	燕麥粥	麻醬麵(麵條、豆干丁、絞肉、小黃瓜)、貢丸湯		雞蛋麵	√	√	√	√
12	(三)	炒飯條	蕃茄燉飯(蕃茄、菇、白米)、冬瓜排骨湯		綠豆湯	√	√	√	√
13	(四)	牛奶饅頭+豆漿	白米、什錦燴飯(青豆仁、雞肉丁、紅蘿蔔、玉米)		白木耳甜湯	√	√	√	√
14	(五)	地瓜粥	燕麥飯、玉米炒雞茸(玉米、胡蘿蔔、雞肉)、清炒菠菜、蘿蔔排骨湯(蘿蔔、排骨)		仙草蜜	√	√	√	√
17	(一)	蛋花粥	五穀米、紅蘿蔔炒蛋、炒地瓜葉、蔬菜湯(洋蔥、高麗菜)		紅豆湯	√	√	√	√
18	(二)	黑糖饅頭+牛奶	什錦湯麵(肉絲、紅蘿蔔絲、洋蔥)		麻油麵線	√	√	√	√

19	(三)	黑糖小米粥	白飯、小黃瓜炒豆干、清炒豆芽菜、冬瓜排骨湯		蘿蔔糕湯	V	V	V	V
20	(四)	銀絲卷+麥茶	古早味大魯麵		玉米濃湯	V	V	V	V
21	(五)	鹹粥	地瓜飯、菜脯蛋、海帶結炒豆干、紫菜湯		香芋西米露	V	V	V	V
24	(一)	草莓吐司+豆漿	紫米飯、瓜子肉燥、炒空心菜、青木瓜排骨湯(青木瓜、排骨)	蘋果	肉燥麵	V	V	V	V
25	(二)	清粥拌肉鬆	蕃茄雞蛋湯麵(雞蛋、小白菜)		鮮奶麥片	V	V	V	V
26	(三)	雞蓉玉米粥	燕麥米飯、香菇燉肉、枸杞炒高麗菜、薑絲南瓜湯		蔬菜豆腐湯	V	V	V	V
27	(四)	牛奶燕麥粥	奶油嫩雞義大利麵(雞胸肉、甜椒、洋蔥)、玉米濃湯		小米粥	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素而做些微調整。

★本園餐點食材不添加人工色素及味精。

★本園豬肉食品均食用台灣豬，敬請家長們放心。

