

臺南市私立哈波特幼兒園 113 學年度第二學期 114.3 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
3	(一)	鮮奶饅頭+ 豆漿	胚芽米飯. 洋蔥炒蛋. 炒 空心菜、小排玉米湯(洋 蔥. 空心菜. 玉米. 排骨)	芭樂	日式關東煮 (菜頭. 黑 輪)	V	V	V	V
4	(二)	燕麥水果脆 片牛奶	陽春湯麵(肉燥. 小白菜)		高麗菜粥	V	V	V	V
5	(三)	流沙滑蛋粥 (蛋、碎肉)	紫米飯. 紅蘿蔔高麗菜. 豆干炒肉絲. 冬瓜湯(高 麗菜. 豬肉. 冬瓜.)		紫菜蛋花湯	V	V	V	V
6	(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
7	(五)	麻油蛋麵線	五穀飯. 醬燒肉絲、爆薑 奶油白菜. 味噌豆腐湯		綠豆湯	V	V	V	V
10	(一)	花捲+豆漿	白飯. 醬燒滷肉、炒油菜、 玉米湯(蛋. 肉. 油菜. 排 骨、玉米)	蘋果	雞肉冬粉湯	V	V	V	V
11	(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
12	(三)	肉燥板條湯	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)		芹菜魚丸湯	V	V	V	V
13	(四)	紅豆包+牛奶	日式味噌拉麵湯(叉燒肉 片. 海苔絲. 滷蛋)		香菇粥	V	V	V	V
14	(五)	鹹粥(碎肉)	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
17	(一)	草莓吐司+豆 漿	五穀飯. 洋蔥炒肉絲. 清 炒大白菜. 玉米湯	柳丁	芹香蘿蔔湯	V	V	V	V
18	(二)	牛奶饅頭	大滷麵(紅. 白蘿蔔. 魚 羹. 金針菇. 肉絲. 蛋)		玉米濃湯	V	V	V	V
19	(三)	肉絲芋頭粥	糙米飯. 冬瓜燉肉. 山冬 兒. 蕃茄蛋花湯		綠豆湯	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
20	(四)	芋頭包+牛奶	榨菜肉絲湯麵(榨菜. 肉絲. 肉燥. 豆芽菜)		吐司+麥茶	V	V	V	V
21	(五)	小米蘋果粥	紫米飯. 清炒菠菜. 洋蔥炒肉絲. 紫菜蛋花湯(菠菜. 洋蔥. 肉絲. 蛋. 紫菜)		蔬食麵(白菜. 菇類.)	V	V	V	V
24	(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)	芭樂	花生吐司+決明子茶	V	V	V	V
25	(二)	瘦肉粥	古早味肉燥麵(紅. 白蘿蔔. 木耳. 魚羹. 蛋)		味噌豆腐湯	V	V	V	V
26	(三)	紅豆麵包+牛奶	五穀飯. 瓜仔肉燥. 炒青江菜. 南瓜濃湯		菇菇湯(鴻喜菇. 金針菇)	V	V	V	V
27	(四)	小籠包+米漿	雞蛋湯麵(肉絲. 小白菜. 雞蛋)		肉絲麵線	V	V	V	V
28	(五)	香菇麵線	白飯. 爌肉油豆腐. 高麗菜. 紫菜蛋花湯		牛奶燕麥粥	V	V	V	V
31	(一)	芋頭包+牛奶	糙米飯. 沙茶豆干炒肉片. 炒青江菜. 豆腐湯(豆干. 豬肉. 豆腐. 青江菜)	蘋果	海帶湯	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。

