

臺南市私立哈波特幼兒園 113 學年度第二學期 114.4 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	(一)	滑蛋麵線 (蛋.麵線)	糙米飯.杏鮑菇炒肉絲. 蒜香高麗菜.海帶湯(杏 鮑菇.豬肉.高麗菜.海 帶)	蘋果	西米露地瓜 甜湯	V	V	V	V
2	(二)	小餐包+豆漿	咖哩雞肉燴飯(白飯.馬 鈴薯.洋蔥.雞肉.紅蘿 蔔)	蘋果	仙草蜜	V	V	V	V
7	(一)	葡萄麥片牛奶	白飯.紅蘿蔔炒肉絲.炒 高麗菜.香菇雞湯(肉片. 紅蘿蔔.香菇.絞肉.高麗 菜)	蘋果	紅豆湯	V	V	V	V
8	(二)	翡翠豆腐羹 (豆腐)	鍋燒意麵(肉片.菇類.魚 板.小白菜.雞蛋)	蘋果	綠豆湯	V	V	V	V
9	(三)	蔬菜瘦肉粥	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)	蘋果	小米粥	V	V	V	V
10	(四)	絲瓜麵線 (絲瓜.麵線)	餛飩湯麵(陽春麵條.餛 飩.肉燥.韭菜)	蘋果	蔬菜肉絲粉 絲湯	V	V	V	V
11	(五)	小籠包+麥茶	五穀飯.小黃瓜炒雞絲. 炒紅蘿蔔.青蔥紫菜湯 (雞絲.小黃瓜.紅蘿蔔. 青蔥.紫菜)	蘋果	日式關東煮 (白蘿蔔.魚 板.黑輪)	V	V	V	V
14	(一)	銀絲卷+牛奶	酸辣湯餃(水餃.紅蘿蔔. 木耳.金針菇.豆腐)	小蕃茄	玉米濃湯 (玉米.蛋)	V	V	V	V
15	(二)	黃金雞肉粥 (雞肉.蛋)	糙米飯.燉肉.玉米炒蛋. 蔬菜豆腐湯(豆干.豬肉. 蕃茄.蛋.豆腐)	小蕃茄	湯麵(大白 菜.肉絲.香 菇)	V	V	V	V
16	(三)	玉米粥	炒麵+金針湯(油麵.高麗 菜.紅蘿蔔絲.肉絲.青豆 仁.金針.排骨)	小蕃茄	翡翠豆腐羹	V	V	V	V
17	(四)	肉包+豆漿	白飯.綜合滷味.蒜香白 花椰菜.薑絲冬瓜湯 (魯蛋.油豆腐.白花椰 菜.冬瓜)	小蕃茄	沙茶麵線	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
18	(五)	鹹粥(蛋.香菇.青菜)	五穀米.蛋炒毛豆仁.蒜香高麗菜.芥菜心排骨湯	小蕃茄	紅豆紫米粥	V	V	V	V
21	(一)	花生吐司+牛奶	陽春湯麵(豆芽菜.香菇.肉絲)	柳丁	滑蛋雞絲麵(蛋花.菇)	V	V	V	V
22	(二)	湯麵(豆芽菜.肉燥)	白飯.青椒炒豬肉.蒜香白菜.紫菜蛋花湯(番薯葉.豬肉.紫菜.蛋)	柳丁	芋頭西米露	V	V	V	V
23	(三)	餐包+米漿	煲飯(香菇.雞肉丁.紅蘿蔔.毛豆仁.)	柳丁	菇菇湯	V	V	V	V
24	(四)	麻油麵線	白飯.麻婆豆腐.蒜香豆芽菜.蛋花湯(豆腐.豆芽.蕃茄.蛋)	柳丁	香蔥麵線羹(肉絲.蔥花.麵線)	V	V	V	V
25	(五)	肉包+豆漿	茄汁義大利麵.魚板豆腐湯(紅醬.洋蔥.玉米筍.綠花椰菜.魚板.豆腐)	柳丁	檸檬愛玉	V	V	V	V
28	(一)	饅頭+牛奶	五穀飯.甜不辣炒雞丁.炒空心菜.味噌豆腐湯(雞肉.甜不辣.空心菜.豆腐)	蘋果	香芹貢丸湯	V	V	V	V
29	(二)	香菇絲瓜粥	白飯.滷燒肉.蕃茄炒蛋.白蘿蔔湯	蘋果	海帶豆腐味噌湯	V	V	V	V
30	(三)	小米粥	白飯.打拋豬肉.三鮮炒菇.海帶湯(豬肉末.綜合菇.白蘿蔔.玉米.海帶)	蘋果	地瓜甜湯	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。

