

臺南市私立哈波特幼兒園 113 學年度第二學期 114.7 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	(二)	絲瓜麵線	什錦湯飯 肉絲、香菇、高麗菜	芭樂	檸檬愛玉	V	V	V	V
2	(三)	饅頭+豆漿	咖哩燴飯 洋蔥、肉丁、馬鈴薯		玉米濃湯	V	V	V	V
3	(四)	燕麥牛奶粥	什錦炒麵 油麵、高麗菜、肉絲、 白玉蘿蔔湯		冬瓜茶+雞蛋 小饅頭	V	V	V	V
4	(五)	地瓜粥+肉鬆	自助餐 糙米飯、洋蔥炒蛋、 蒜炒高麗菜、冬瓜茶		蔬菜粥	V	V	V	V
7	(一)	葡萄麵包+ 牛奶	肉羹麵 肉羹、包心菜、 木耳、香菇、紅蘿蔔	蘋果	粉圓甜湯	V	V	V	V
8	(二)	香菇麵線	什錦湯飯 芹菜、豆皮、 肉絲、蘿蔔		燕麥粥	V	V	V	V
9	(三)	高麗菜粥	蛋炒飯 雞蛋、肉絲、洋蔥、 青蔥、冬瓜茶		南瓜濃湯	V	V	V	V
10	(四)	豆沙包+米漿	什錦湯麵 小白菜、香菇、玉米		蘿蔔貢丸湯	V	V	V	V
11	(五)	小米粥	自助餐 白飯、瓜子肉燥、 炒高麗菜、麥茶		綠豆湯	V	V	V	V
14	(一)	肉包+牛奶	肉絲滑蛋燴飯 肉絲、蛋、紅蘿蔔、木耳	鳳梨	日式關東煮	V	V	V	V
15	(二)	魚丸湯	香菇肉燥湯麵 麵條、香菇、肉燥、 豆芽菜		紅豆湯	V	V	V	V
16	(三)	小餐包+麥茶	肉絲炒飯 雞蛋、洋蔥、肉絲 決明子茶、		西米露 地瓜甜湯	V	V	V	V
17	(四)	小饅頭+豆漿	古早味大滷麵 肉絲、魚板、小白菜、 雞蛋、金針菇		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
18	(五)	醬瓜+地瓜粥	咖哩飯 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔	鳳梨	綜合粉圓甜湯	√	√	√	√
21	(一)	草莓吐司+牛奶	米粉湯 韭菜、豆芽菜、肉絲、香菇	蘋果	蘿蔔米血湯	√	√	√	√
22	(二)	奶油餐包+麥茶	陽春湯麵 肉絲、木耳、榨菜、包心菜		南瓜濃湯	√	√	√	√
23	(三)	滑蛋麵線	自助餐 白飯、瓜子肉燥、蒜香高麗菜、味噌豆腐湯		草莓吐司+麥茶	√	√	√	√
24	(四)	肉燥麵 (韭菜、肉燥)	螞蟻上樹、肉燥、高麗菜、冬瓜茶		小湯圓甜湯	√	√	√	√
25	(五)	黑糖饅頭+米漿	羹麵、魚羹、高麗菜、紅蘿蔔、香菇		麥茶+餐包	√	√	√	√
28	(一)	蛋花粥	三蔬燴飯 高麗菜、肉絲、紅蘿蔔、香菇、貢丸湯	小蕃茄	綠豆湯	√	√	√	√
29	(二)	小米粥	古早味大滷麵 紅、白蘿蔔、木耳、魚羹		仙草蜜	√	√	√	√
30	(三)	麥穀脆片+牛奶	三色炒飯 紅蘿蔔、青豆仁、高麗菜、麥茶		蔬菜鮮菇湯	√	√	√	√
31	(四)	草莓吐司+米漿	榨菜肉絲湯麵 榨菜、肉絲、肉燥、豆芽菜		玉米濃湯	√	√	√	√

♥ 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。

