

臺南市私立哈波特幼兒園 114 學年度第一學期 114.9 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)	全穀莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
1	(一)	小饅頭+ 豆漿	咖哩雞肉燴飯 (紅蘿蔔, 馬鈴薯, 雞肉)	蘋果	南瓜濃湯	√	√	√	√
2	(二)	活力蛋花粥 (玉米粒, 雞蛋, 香菇)	高麗菜水餃, 酸辣湯 (黑木耳, 紅蘿蔔, 豆腐)	蘋果	餐包+冬瓜茶	√	√	√	√
3	(三)	小米粥	醬燒咕咾肉飯 (豬肉, 紅椒, 黃椒), 油菜, 薑絲冬瓜湯	蘋果	味噌豆腐湯	√	√	√	√
4	(四)	草莓吐司+ 牛奶	古早味大滷麵(魚羹, 紅蘿蔔, 木耳, 白菜, 雞蛋)	蘋果	紅豆甜湯	√	√	√	√
5	(五)	蔬菜什錦湯 麵(紅蘿蔔, 蔬菜, 肉末)	滷肉飯(肉燥, 豆干, 魯蛋), 蒜香高麗菜, 蘿蔔大骨湯	蘋果	紫菜蛋花湯	√	√	√	√
8	(一)	小籠包+豆漿	五穀飯, 滷馬鈴薯豬肉, 香炒白覓菜, 紫菜蛋花湯	小番茄	花生吐司+決明子茶	√	√	√	√
9	(二)	蛋花粥	陽春湯麵(韭菜, 豆芽菜, 肉燥, 麵條)	小番茄	綜合粉圓湯	√	√	√	√
10	(三)	銀絲卷+麥茶	紫米飯, 炒三蔬(毛豆, 小黃瓜, 玉米筍), 洋蔥雞丁, 白玉蘿蔔湯	小番茄	紫米粥	√	√	√	√
11	(四)	玉米蛋花湯	魚羹燴飯(高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔, 旗魚羹)	小番茄	翡翠豆腐羹	√	√	√	√
12	(五)	麵線糊 (麵線、魚羹)	螞蟻上樹+冬瓜茶	小番茄	仙草蜜	√	√	√	√
15	(一)	高麗菜鹹粥 (碎肉, 高麗菜)	鍋燒意麵(魚板, 玉米, 蛋, 高麗菜, 肉片)	鳳梨	綠豆湯	√	√	√	√
16	(二)	草莓麵包+ 麥茶	白飯, 蔥爆雞丁, 蒜香空心菜, 紫菜蛋花湯(雞丁, 空心菜, 紫菜, 蛋)	鳳梨	檸檬愛玉	√	√	√	√
17	(三)	麥穀脆片+牛 奶	什錦炒麵(鐵板麵, 高麗菜, 香菇, 洋蔥, 肉絲, 紅	鳳梨	綜合菇菇湯	√	√	√	√

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)	全穀莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果類
			蘿蔔絲).海帶豆腐湯.						
18	(四)	粿仔湯 (韭菜.豆芽菜.肉燥.粿條)	地瓜飯.杏菇雞肉(雞丁.杏鮑菇).炒高麗菜.海帶芽湯	鳳梨	紅豆紫米粥	V	V	V	V
19	(五)	銀絲卷+豆漿	炒飯.大黃瓜湯(肉絲.紅蘿蔔.香菇.毛豆.大黃瓜)	鳳梨	青菜豆腐湯(小白菜)	V	V	V	V
22	(一)	牛奶燕麥粥 (牛奶.燕麥.葡萄乾)	香菇麵線羹(香菇.肉羹.肉絲.紅蘿蔔)	芭樂	關東煮	V	V	V	V
23	(二)	黑糖小饅頭+牛奶	咖哩雞肉燴飯(紅蘿蔔.馬鈴薯.雞肉丁.咖哩)	芭樂	螞蟻上樹	V	V	V	V
24	(三)	絲瓜麵線	烏龍湯麵(大骨湯.洋蔥.紅蘿蔔.肉絲.香菇.魚板.高麗菜)	芭樂	油豆腐冬粉湯	V	V	V	V
25	(四)	芋頭包+決明子茶	紫米飯.馬鈴薯燉肉(肉片.馬鈴薯.洋蔥.胡蘿蔔).香炒油菜.青菜豆腐湯(小白菜.豆腐)	芭樂	絲瓜滑蛋粥	V	V	V	V
26	(五)	奶油餐包+牛奶	鹹粥(絞肉.芹菜.高麗菜.玉米粒)	芭樂	綠豆地瓜湯	V	V	V	V
30	(一)	魷仔魚粥	餛飩湯麵(餛飩.肉燥.韭菜.豆芽菜)	芭樂	貢丸蘿蔔湯				

- ♥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。

