

臺南市私立哈波特幼兒園 114 學年度第一學期 114.10 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	(三)	玉米濃湯(雞蛋, 玉米)	白飯, 蔥爆雞丁, 炒豆芽菜, 紫菜蛋花湯(雞肉, 豆芽菜, 紫菜, 雞蛋)	香蕉	紅豆湯	V	V	V	V
2	(四)	鮮奶饅頭+豆漿	洋蔥鐵板麵+大黃瓜肉片湯(洋蔥, 蘑菇, 豬肉, 鐵板麵, 大黃瓜,)	香蕉	黑糖小米粥	V	V	V	V
3	(五)	魚羹麵(油麵, 魚羹)	水餃+紫菜蛋花湯	香蕉	魚丸湯	V	V	V	V
7	(二)	水餃	茄汁肉醬義大利麵, 麥茶(絞肉, 洋蔥, 蘑菇)	蘋果	西米露	V	V	V	V
8	(三)	草莓吐司+豆漿	地瓜飯, 蕃茄雞丁, 炒三鮮蔬, 海帶芽湯(雞肉, 玉米筍, 小黃瓜, 毛豆仁, 海帶芽)	蘋果	擔仔麵(豆芽菜, 豬碎肉, 韭菜, 油麵)	V	V	V	V
9	(四)	鹹粥(絞肉, 香菇, 芹菜末, 高麗菜)	古早味大滷麵(木耳, 紅白蘿蔔, 魚羹, 肉絲, 大白菜, 蛋花)	蘋果	餐包+決明子茶	V	V	V	V
13	(一)	肉包+豆漿	什錦蔬食湯意麵(香菇, 高麗菜, 玉米, 魚板, 肉丸子)	芭樂	紅豆湯	V	V	V	V
14	(二)	蘿蔔糕湯(韭菜, 香菇, 豆芽)	糙米飯, 洋蔥燒豆腐, 薑絲小白菜, 鮮菇雞湯(洋蔥, 豆腐, 小白菜, 香菇, 雞肉丁)	芭樂	紫菜蛋花湯	V	V	V	V
15	(三)	小米粥	什錦燴飯(紅蘿蔔, 魚板, 東山大白菜, 魚丸, 瑤珍菇)	芭樂	滑蛋雞絲麵(蛋花, 菇, 小白菜)	V	V	V	V
16	(四)	草莓麵包+豆漿	麻醬麵(小黃瓜, 絞肉, 芝麻醬, 小白菜), 青菜豆腐湯	芭樂	玉米蔬菜湯(玉米, 高麗菜)	V	V	V	V
17	(五)	高麗菜燕麥粥	糙米飯, 馬鈴薯燉肉, 西洋芹菜炒豆干, 金針菇蛋花湯(馬鈴薯, 芹菜, 豆干, 金針菇, 雞蛋, 豬肉片)	芭樂	南瓜濃湯	V	V	V	V
20	(一)	小籠包+豆漿	湯鍋燒雞絲麵(肉丸子, 魚板, 油菜, 魚丸, 雞蛋)	香蕉	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
21	(二)	玉米滑蛋粥	什錦炒飯. 菇菇湯 (肉絲. 四季豆. 紅蘿蔔. 菇類.)	香蕉	水餃+麥茶	V	V	V	V
22	(三)	草莓麵包+米漿	五穀飯. 醬燒杏鮑菇. 蒜炒青豆仁. 麥茶(杏鮑菇. 青豆仁)	香蕉	肉燥麵 (肉燥. 豆芽菜. 韭菜)	V	V	V	V
23	(四)	燕麥牛奶 (葡萄乾)	什錦炒烏龍. 白玉蘿蔔湯(烏龍麵. 高麗菜. 香菇. 洋蔥. 肉絲. 白蘿蔔)	香蕉	魷仔魚粥 (魷仔魚. 芹菜. 肉末)	V	V	V	V
24	(五)	滑蛋麵線	糙米飯. 肉絲炒雙菇. 炒空心菜. 味噌豆腐湯(豬肉. 杏鮑菇. 香菇. 空心菜. 豆腐)	香蕉	草莓吐司+麥茶	V	V	V	V
27	(一)	葡萄麵包+牛奶	紫米飯. 玉米炒蛋. 炒青江菜. 紫菜湯 (玉米. 青江菜. 紫菜. 豆皮)	蘋果	檸檬愛玉	V	V	V	V
28	(二)	黃金雞肉粥 (雞肉. 雞蛋)	紅醬義大利麵. 決明子茶(蘑菇. 青花椰菜)	蘋果	地瓜綠豆湯	V	V	V	V
29	(三)	絲瓜麵線	白飯. 蘋果雞丁咖哩. (蘋果. 雞肉片. 馬鈴薯)	蘋果	關東煮 (黑輪. 米血. 白蘿蔔)	V	V	V	V
30	(四)	黑糖饅頭+牛奶	什錦大湯麵(洋蔥. 紅蘿蔔. 黑木耳. 麵條. 肉片. 香菇. 小白菜)	蘋果	南瓜蔬菜粥(南瓜. 高麗菜)	V	V	V	V
31	(五)	肉包+豆漿	什錦炒麵. 菇菇湯 (肉絲. 豆芽菜. 紅蘿蔔. 菇類.)	蘋果	蔥香麵線湯(蔥花. 高麗菜)	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。

