

臺南市私立哈波特幼兒園 114 學年度第一學期 11 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	饅頭 + 豆漿 (麵粉, 黃豆)	白米飯 (白米) . 紅蘿蔔炒蛋 (雞蛋、紅蘿蔔) . 蒜炒高麗菜 (高麗菜、蒜頭) . 菇菇湯 (金針菇、香菇)	蘋果	紫米紅豆湯 (紫米, 紅豆)	V	V	V	V
4	二	地瓜燕麥粥 (地瓜, 燕麥)	香菇雞丁炒麵 (油麵、雞肉、香菇、紅蘿蔔、青豆仁、蒜頭) , 味噌湯 (味噌、豆腐、蔥花)	蘋果	仙草蜜 (仙草)	V	V	V	V
5	三	葡萄麵包+牛奶 (葡萄乾, 麵粉, 牛奶)	糙米飯 (糙米) . 香菇豆腐煲 (香菇、板豆腐、洋蔥) . 炒青江菜 (青江菜) . 紫菜蛋花湯 (紫菜、蛋花)	蘋果	蘿蔔糕湯 (蘿蔔糕, 韭菜, 豆芽菜)	V	V	V	V
6	四	豆腐羹(豆腐, 玉米, 青蔥)	什錦燴飯 (白飯、雞肉丁、洋蔥、菇、青豆)	蘋果	綠豆粉條湯 (綠豆, 粉條)	V	V	V	V
7	五	玉米麥片牛奶 (玉米片, 牛奶)	五穀飯 (五穀米) . 豆干炒雞丁 (豆干、雞肉丁、紅蘿蔔) . 炒長豆 (長豆、蒜頭) . 豆芽菜湯 (豆芽菜)	蘋果	小米粥 (小米)	V	V	V	V
10	一	吐司 + 牛奶 (吐司, 牛奶)	地瓜飯 (白米、地瓜) . 金針菇炒蛋 (雞蛋、金針菇) . 炒小白菜 (小白菜、蒜頭) . 白蘿蔔湯 (白蘿蔔、蔥花)	芭樂	紅豆湯圓 (紅豆, 湯圓粉)	V	V	V	V
11	二	小籠包 + 麥茶 (麵粉, 豬肉, 高麗菜)	蔬菜炒烏龍麵 (烏龍麵、雞蛋、高麗菜、玉米筍、香菇、洋蔥) . 菇菇蛋花湯 (金針菇、蛋花)	芭樂	地瓜甜湯 (地瓜)	V	V	V	V
12	三	雞茸玉米粥 (雞肉, 玉米)	糙米飯 (糙米) . 滷味 (豆干、海帶) . 蒜炒花椰菜 (花椰菜、蒜頭) . 芹菜丸子湯 (魚丸、芹菜)	芭樂	玉米濃湯 (玉米, 蛋)	V	V	V	V
13	四	黃金蛋粥 (蛋, 青菜)	茄汁義大利麵 (義大利麵、雞肉、番茄、洋蔥、青豆) . 大黃瓜湯 (薑、大黃瓜)	芭樂	草莓吐司 + 豆奶 (吐司, 草莓醬, 豆奶)	V	V	V	V
14	五	饅頭 + 豆漿 (麵粉, 黃豆)	白米飯 (白米) . 蒸蛋 (雞蛋、蔥花) . 炒空心菜 (空心菜、蒜頭) . 蘿蔔湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔)	芭樂	青菜豆腐湯 (小白菜, 豆腐)	V	V	V	V

17	一	牛奶玉米片 (玉米片, 牛奶)	五穀飯 (五穀米) . 豆干炒蛋 (豆干、雞蛋、芹菜) . 炒青江菜 (青江菜、蒜頭) . 味噌湯 (味噌、豆腐)	香蕉	紅豆紫米粥 (紅豆, 紫米)	V	V	V	V
18	二	花生吐司 + 豆漿 (麵粉, 花生醬, 黃豆)	什錦燴飯 (白飯、雞肉、木耳、高麗菜、紅蘿蔔)	香蕉	綠豆湯 (綠豆)	V	V	V	V
19	三	鹹粥(蛋, 香菇, 高麗菜)	地瓜飯 (白米、地瓜) . 雞塊 (太白粉、雞肉) . 炒油菜 (油菜、蒜頭) . 紫菜豆腐湯 (紫菜、豆腐)	香蕉	滑蛋雞絲麵 (蛋花, 雞絲麵, 小白菜)	V	V	V	V
20	四	蘿蔔糕湯 (蘿蔔, 油蔥酥)	什錦湯麵 (麵條、雞蛋、香菇、芹菜)	香蕉	芋頭西米露 (芋頭, 西米)	V	V	V	V
21	五	銀絲卷+ 米漿 (麵粉, 米漿)	白米飯 (白米) . 玉米炒蛋 (雞蛋、玉米) . 蒜炒油菜 (油菜、蒜頭) . 蘿蔔湯 (白蘿蔔、蔥花)	香蕉	南瓜濃湯( 南瓜)	V	V	V	V
24	一	紅豆包 + 豆漿 (麵粉, 紅豆, 黃豆)	五穀飯 (五穀米) . 杏鮑菇炒豆干 (豆干、杏鮑菇) . 炒青江菜 (青江菜、蒜頭) . 番茄蛋花湯 (番茄、雞蛋)	蘋果	香蔥麵線 (蔥花, 麵線, 肉絲)	V	V	V	V
25	二	玉米雞肉粥(玉米, 雞肉, 白米)	茄汁燴飯 (白飯、雞肉丁、洋蔥、玉米、青豆)	蘋果	檸檬愛玉 (愛玉, 檸檬汁)	V	V	V	V
26	三	草莓麵包+米漿 (麵粉, 草莓醬, 米漿)	糙米飯 (糙米) . 滷雞丁 (雞肉、醬油) . 炒菠菜 (菠菜、蒜頭) . 味噌湯 (味噌、豆腐)	蘋果	香芹魚丸湯 (香芹, 魚丸)	V	V	V	V
27	四	香菇絲瓜粥 (香菇, 絲瓜, 米)	白醬燴麵 (義大利麵、雞肉、蘑菇、洋蔥、牛奶) . 冬瓜湯 (冬瓜、薑)	蘋果	紅豆湯圓 (紅豆, 湯圓粉)	V	V	V	V
28	五	小米粥 (小米, 糖)	地瓜飯 (白米、地瓜) . 紅燒豆腐 (板豆腐、香菇、紅蘿蔔) . 炒高麗菜 (高麗菜、蒜頭) . 青菜豆腐湯 (豆芽菜、豆腐)	蘋果	地瓜甜湯 (地瓜, 糖)	V	V	V	V

- ① 採用有機蔬菜、白米與糙米、五穀米輪流混合烹調，並搭配當季水果。
- ② 餐點不使用加工性食品，內容會依季節氣候滾動調整。
- ③ 原使用台灣豬肉，因豬瘟疫情暫停，改以雞肉、海鮮及豆製品為主，視疫情再行調整。

