

臺南市私立哈波特幼兒園 114 學年度第一學期 114.12 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)	類 全 穀 根 莖	類 豆 魚 肉 蛋	蔬 菜 類	水 果 類
1	(一)	鮮奶饅頭 (鮮奶、麵 粉) 豆漿(黃豆)	胚芽米飯, 香菇瓜仔肉 (豬絞肉、乾香菇、瓜 仔), 蒜香毛豆仁(蒜 頭、毛豆仁), 紫菜湯 (紫菜)	蘋果	日式關東煮 (菜頭、黑 輪)	V	V	V	V
2	(二)	燕麥水果脆 片牛奶(燕 麥、水果脆 片、牛奶)	陽春湯麵(肉燥、小白 菜)	蘋果	粉圓湯(粉 圓)	V	V	V	V
3	(三)	流沙滑蛋粥 (蛋、碎肉)	紫米飯, 蒜香高麗菜 (高麗菜、蒜末), 醬 燒黃豆豬肉(豬肉、黃 豆), 冬瓜湯(冬瓜、 肉片、高麗菜)	蘋果	擔仔麵(豆 芽菜、豬碎 肉、韭菜、 油麵)	V	V	V	V
4	(四)	花生吐司 (吐司、花 生醬)+牛奶	什錦炒意麵(洋蔥、肉 絲、高麗菜), 金針湯 (金針、肉絲、高麗菜)	蘋果	小米甜粥 (小米)	V	V	V	V
5	(五)	饅頭(麵粉) +米漿(白 米、花生、 芝麻)	五穀飯, 醬燒肉絲(鷹 嘴豆、豬肉), 爆漿奶 油白菜(白菜、奶油), 味噌豆腐湯(味噌、豆 腐)	蘋果	菇菇湯(綜 合菇)	V	V	V	V
8	(一)	花捲(麵粉) +豆漿(黃 豆)	香菇雞肉燴飯(香菇、 雞肉丁、高麗菜、紅蘿 蔔)	香蕉	魷仔魚(魷 仔魚)	V	V	V	V
9	(二)	地瓜粥(地 瓜、米)	南瓜炒米粉(米粉、南 瓜)魚丸湯(魚丸、南 瓜、絞肉、香菇)	香蕉	蔥香麵線湯 (蔥花、高 麗菜)	V	V	V	V
10	(三)	肉燥粿仔條 (豬肉、白 米)	白飯, 醬燒滷肉(豬 肉、白肉豆), 炒油菜 (油菜), 海帶芽湯(海 帶芽)	香蕉	綠豆湯(綠 豆)	V	V	V	V
11	(四)	黑糖饅頭 (黑糖、麵 粉)	日式味噌拉麵湯(叉燒 肉、海苔絲、滷蛋)	香蕉	香菇蛋花粥 (香菇、蛋)	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)	類 全 穀 根 莖	類 豆 魚 肉 蛋	蔬 菜 類	水 果 類
		粉)+米漿 (米、花生)							
12	(五)	高麗菜鹹粥 (高麗菜、 碎肉)	什錦豬肉燴飯(芹菜、 豬肉、豆皮、東山大白 菜、紅蘿蔔)	香蕉	大麥粥(大 麥)	V	V	V	V
15	(一)	草莓吐司 (吐司、草 莓醬)+豆漿 (黃豆)	五穀飯, 洋蔥爆雞丁 (雞肉、洋蔥), 蒜香 瓠瓜(蒜末、瓠瓜), 玉米清湯(玉米、蘿蔔)	柳丁	紅豆湯圓 (紅豆、湯 圓)	V	V	V	V
16	(二)	玉米粥(玉 米、米)	大滷麵(紅白蘿蔔、魚 羹、金針菇、肉絲、)	柳丁	南瓜濃湯 (南瓜)	V	V	V	V
17	(三)	香煎蘿蔔糕 (白米)+米 漿(白米、 花生、芝麻)	糙米飯, 冬瓜燉肉(冬 瓜、豬肉), 炒黑輪紅 蘿蔔(黑輪、紅蘿蔔), 紫菜湯(紫菜)	柳丁	紫米粥(紫 米)	V	V	V	V
18	(四)	芋頭包(芋 頭、麵粉)+ 牛奶	榨菜肉絲湯麵(榨菜、 肉絲、肉燥、豆芽菜)	柳丁	水餃(豬 肉、高麗菜) +麥茶	V	V	V	V
19	(五)	清粥+肉鬆	白飯, 洋蔥雞丁(雞 肉、洋蔥), 風味高麗 菜(高麗菜), 紫菜蛋 花湯(紫菜、蛋)	柳丁	蔬食雞絲麵 (白菜、菇 類、蛋)	V	V	V	V
22	(一)	銀絲卷(麵 粉)+豆漿 (黃豆)	地瓜飯(地瓜), 醬燒 豆干肉絲(豬肉、豆干 絲), 薑炒絲瓜(薑絲、 絲瓜)、海帶芽湯 (海帶芽)	蘋果	黑糖小米粥 (小米、黑 糖)	V	V	V	V
23	(二)	廣東粥(白 米、碎肉)	古早味大滷麵(紅白蘿 蔔、木耳、魚羹、蛋)	蘋果	味噌豆腐湯 (味噌、豆 腐)	V	V	V	V
24	(三)	紅豆麵包 (紅豆、麵 粉)+牛奶	五穀飯, 瓜仔肉燥(豬 絞肉、瓜仔), 炒豆芽 紅蘿蔔(豆芽菜、紅蘿 蔔), 味噌豆腐湯(豆	蘋果	菇菇湯(鴻 喜菇、金針 菇)	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)	類 全 穀 根 莖	類 豆 魚 肉 蛋	蔬 菜 類	水 果 類
			腐、味噌)						
25	(四)	小籠包(麵粉、豬肉)+米漿(米、花生)	鍋燒雞絲麵(肉絲、魚板、小白菜、雞蛋、金針菇)	蘋果	肉絲麵線(肉絲、麵線)	V	V	V	V
26	(五)	皮蛋瘦肉粥(皮蛋、豬肉、米)	白飯,毛豆仁炒蛋(雞蛋、毛豆仁),高麗菜(高麗菜),香菇雞湯(香菇、雞肉)	蘋果	芋頭西米露(芋頭、西米露)	V	V	V	V
29	(一)	芋頭包(芋頭、麵粉)+牛奶	糙米飯,豆干燉肉(豆干、豬肉),風味芥藍(芥藍菜),黃瓜魚丸湯(大黃瓜、魚丸)	芭樂	海帶湯(海帶)	V	V	V	V
30	(二)	香菇麵線(香菇、麵線)	茄汁義大利麵(紅醬、洋蔥、綠花椰),玉米濃湯(玉米、雞蛋)	芭樂	牛奶燕麥粥(燕麥、牛奶)	V	V	V	V
31	(三)	麻油麵線湯(麻油、麵線)	白飯,咕咾肉(豬肉、洋蔥、鷹嘴豆),蒜炒空心菜(空心菜、蒜),養生絲瓜湯(絲瓜、枸杞)	芭樂	南瓜粥(南瓜、米)	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。

本園餐點食材儘不食用加工性食品。

本園豬肉食品均食用合格台灣豬肉。

