

臺南市私立哈波特幼兒園 114 學年度第一學期 115.1 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 |
|----|----|------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------|------------------------|-------|-------|-----|-----|
| 2 | 五 | 饅頭 + 牛奶 (麵粉, 牛奶) | 白米飯 (白米) . 青椒炒肉絲 (豬肉、青椒) . 蒜炒高麗菜 (高麗菜、蒜頭) . 菇菇湯 (金針菇、香菇) | 柳丁 | 紫米粥 (紫米) | V | V | V | V |
| 5 | 一 | 地瓜燕麥粥 (地瓜, 燕麥) | 香菇雞丁炒麵 (烏龍麵、雞肉、香菇、紅蘿蔔、青豆仁、蒜頭) , 味噌湯 (味噌、豆腐、蔥花) | 蘋果 | 日式關東煮 (黑輪、白蘿蔔、小貢丸) | V | V | V | V |
| 6 | 二 | 葡萄麵包+豆漿 (葡萄乾, 麵粉, 黃豆) | 糙米飯 (糙米) . 香菇炒肉絲 (香菇、豬肉、洋蔥) . 炒絲瓜 (絲瓜) . 紫菜蛋花湯 (紫菜、蛋花) | 蘋果 | 小米粥 (小米) | V | V | V | V |
| 7 | 三 | 豆腐羹(豆腐, 玉米, 青蔥) | 麻醬麵 (麻醬、肉燥、小黃瓜、紅蘿蔔) . 蛋花湯 (蛋花) | 蘋果 | 綠豆湯 (綠豆) | V | V | V | V |
| 8 | 四 | 牛奶麥片粥 (麥片, 牛奶) | 五穀飯 (五穀米) . 鷹嘴豆炒雞丁 (鷹嘴豆、雞肉丁、) . 炒長豆 (長豆、蒜頭) . 豆芽菜湯 (豆芽菜) | 蘋果 | 蘿蔔糕湯 (蘿蔔糕, 韭菜, 豆芽菜) | V | V | V | V |
| 9 | 五 | 全麥吐司 + 牛奶 (麵粉, 牛奶) | 地瓜飯 (白米、地瓜) . 小黃瓜炒肉絲 (小黃瓜、豬肉) . 炒油菜 (油菜、蒜頭) . 白蘿蔔湯 (白蘿蔔、蔥花) | 蘋果 | 紅豆湯 (紅豆,) | V | V | V | V |
| 12 | 一 | 小籠包 + 麥茶 (麵粉, 豬肉, 高麗菜、麥茶) | 蔬菜炒烏龍麵 (烏龍麵、雞蛋、高麗菜、玉米筍、香菇、洋蔥、豬肉) . 菇菇蛋花湯 (金針菇、蛋花) | 香蕉 | 魷仔魚粥 (白飯、魷仔魚) | V | V | V | V |
| 13 | 二 | 雞茸玉米粥 (白米、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) | 香蕉 | 白木耳湯 (白木耳) | V | V | V | V |
| 14 | 三 | 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) | 香蕉 | 全麥吐司 + 牛奶 (吐司, 牛奶) | V | V | V | V |
| 15 | 四 | 饅頭 + 豆漿 (麵粉, 黃豆) | 白米飯 (白米) . 肉絲炒馬鈴薯 (豬肉、馬鈴薯) . 炒高麗菜 (高麗菜、蒜頭) . 蘿蔔湯 (白蘿蔔、紅蘿蔔) | 香蕉 | 青菜豆腐湯 (小白菜, 豆腐) | V | V | V | V |

| | | | | | | | | | |
|----|---|------------------------|-----------------------------------------------------------|----|-----------------------|---|---|---|---|
| 16 | 五 | 牛奶玉米片 (玉米片,牛奶) | 五穀飯(五穀米). 醬燒豆干炒肉絲(豆干、豬肉). 炒青江菜(青江菜、蒜頭). 味噌湯(味噌、豆腐) | 香蕉 | 擔仔麵(油麵、韭菜、肉燥) | V | V | V | V |
| 19 | 一 | 草莓吐司+牛奶 (麵粉,草莓醬,牛奶) | 什錦燴飯(白飯、雞肉、木耳、高麗菜、紅蘿蔔) | 柳丁 | 薏仁湯 (薏仁) | V | V | V | V |
| 20 | 二 | 鹹粥(蛋,香菇,高麗菜) | 地瓜飯(白米、地瓜). 四季豆炒肉絲(四季豆、豬肉). 玉米炒蛋(玉米、蒜頭、蛋). 紫菜豆腐湯(紫菜、豆腐) | 柳丁 | 滑蛋雞絲麵 (蛋花,雞絲麵,小白菜) | V | V | V | V |
| 21 | 三 | 蘿蔔糕湯 (蘿蔔,油蔥酥) | 什錦湯麵(麵條、雞蛋、香菇、芹菜、豬肉) | 柳丁 | 芋頭西米露 (芋頭,西米露) | V | V | V | V |
| 22 | 四 | 銀絲卷+豆漿 (麵粉,黃豆) | 白飯(白米). 小黃瓜炒蛋(雞蛋、小黃瓜). 蒜炒高麗菜(高麗菜、蒜頭). 蘿蔔湯(白蘿蔔、蔥花) | 柳丁 | 南瓜濃湯(南瓜) | V | V | V | V |
| 23 | 五 | 紅豆包+米漿 (麵粉,紅豆,米漿) | 五穀飯(五穀米). 杏鮑菇豆干炒肉絲(豆干、杏鮑菇、豬肉). 炒青江菜(青江菜、蒜頭). 番茄蛋花湯(番茄、雞蛋) | 柳丁 | 香蔥麵線 (蔥花,麵線,肉絲) | V | V | V | V |
| 26 | 一 | 玉米雞肉粥(玉米,雞肉,白米) | 蔬菜燴飯(白飯、雞肉丁、洋蔥、玉米、青豆) | 蘋果 | 菇菇湯(鴻喜菇、香菇、金針菇) | V | V | V | V |
| 27 | 二 | 草莓麵包+豆漿 (麵粉,草莓醬,黃豆) | 糙米飯(糙米). 菜頭滷雞丁(雞肉、菜頭、醬油). 炒菠菜(菠菜、蒜頭). 香菇湯(香菇) | 蘋果 | 麥片牛奶粥 (麥片、牛奶) | V | V | V | V |
| 28 | 三 | 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 | 小湯圓甜湯 (小湯圓、糖) | V | V | V | V |
| 29 | 四 | 全麥吐司+豆漿 (麵粉、黃豆) | 地瓜飯(白米、地瓜). 紅蘿蔔炒肉絲(櫛瓜、豬肉). 炒芥藍菜(芥藍菜、蒜頭). 青菜豆腐湯(豆芽菜、豆腐) | 蘋果 | 蛋花麵(雞蛋、小白菜) | V | V | V | V |
| 30 | 五 | 小米粥(小米,糖) | 什錦肉絲湯麵(紅蘿蔔、洋蔥、豬肉) | 蘋果 | 絲瓜粥(白飯、絲瓜) | V | V | V | V |

- ❶ 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。
- ❷ 餐點不使用加工性食品，內容會依季節氣候滾動調整。
- ❸ 使用台灣豬肉，食材皆由合格廠商供給。

