

臺南市私立哈波特幼兒園 114 學年度第二學期 115.3 月份餐點表

| 日期 | 星期  | 上午點心<br>(詳列主要食材)      | 午餐<br>(詳列主要食材)                                   | 水果<br>(詳列名稱) | 下午點心<br>(詳列主要食材)    | 全穀<br>登類 | 魚肉<br>豆蛋類 | 蔬菜類 | 水果類 |
|----|-----|-----------------------|--|--------------|---------------------|----------|-----------|-----|-----|
| 2  | (一) | 鮮奶饅頭 (牛奶、麵粉)、牛奶 (奶粉)  | 白飯、洋葱玉米蛋 (洋葱、玉米、雞蛋)、蒜香高麗菜 (蒜頭、高麗菜)、香菇雞湯 (香菇、雞肉)  | 小蕃茄          | 南瓜粥 (南瓜)            | √        | √         | √   | √   |
| 3  | (二) | 營養蛋花粥 (玉米粒、雞蛋、香菇)     | 高麗菜水餃 (高麗菜、豬絞肉)、酸辣湯 (黑木耳、紅蘿蔔、豆腐)                 | 小蕃茄          | 小餐包 (麵粉)、決明子茶 (決明子) | √        | √         | √   | √   |
| 4  | (三) | 草莓吐司 (草莓醬、麵粉)、牛奶 (奶粉) | 五穀飯、豆干炒肉絲 (黃豆、豬肉)、蒜香白菜 (蒜頭、白菜)、菇菇湯 (雪白菇、鴻喜菇)     | 小蕃茄          | 蔥香麵線湯 (蔥、麵線)        | √        | √         | √   | √   |
| 5  | (四) | 豆腐青菜粥 (白米、豆腐、小白菜)     | 古早味大滷麵 (魚羹、紅蘿蔔、黑木耳、白菜、雞蛋)                        | 小蕃茄          | 紅蘿蔔蛋花粥 (紅蘿蔔、雞蛋、白米)  | √        | √         | √   | √   |
| 6  | (五) | 古早味湯麵 (蛋、香菇、高麗菜、麵條)   | 白飯、瓜仔肉燥 (豬絞肉、脆瓜)、紅蘿蔔炒蛋 (紅蘿蔔、雞蛋)、蚵仔冬瓜湯 (蚵仔、冬瓜、薑絲) | 小蕃茄          | 小米粥 (小米)            | √        | √         | √   | √   |
| 9  | (一) | 銀絲卷、豆漿 (黃豆)           | 五穀飯、滷馬鈴薯豬肉 (馬鈴薯、豬肉)、香炒白莧菜 (白莧菜)、紫菜蛋花湯 (紫菜、雞蛋)    | 蘋果           | 豆腐青菜冬粉 (豆腐、高麗菜、冬粉)  | √        | √         | √   | √   |
| 10 | (二) | 香菇粥 (香菇、白米)           | 陽春湯麵 (韭菜、豆芽菜、肉燥、麵條)                              | 蘋果           | 玉米濃湯 (玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔)   | √        | √         | √   | √   |
| 11 | (三) | 滑蛋烏龍麵 (雞蛋、麵條)         | 紫米飯、炒三蔬 (毛豆、小黃瓜、玉米筍)、洋葱雞丁 (洋葱、雞肉)、白玉蘿蔔湯 (白蘿蔔、芹菜) | 蘋果           | 紫米粥 (紫米)            | √        | √         | √   | √   |
| 12 | (四) | 燕麥牛奶粥 (燕麥片、奶粉)        | 什錦炒麵 (肉絲、香菇、油麵、韭菜、蔥蒜、紅蘿蔔、黑木耳)、貢丸芹菜湯 (貢丸、芹菜)      | 蘋果           | 白木耳甜湯 (白木耳、冰糖)      | √        | √         | √   | √   |

| 日期 | 星期  | 上午點心<br>(詳列主要食材)      | 午餐<br>(詳列主要食材)   | 水果<br>(詳列名稱) | 下午點心<br>(詳列主要食材)   | 全穀<br>莖類 | 豆魚<br>肉蛋<br>類 | 蔬菜<br>類 | 水果<br>類 |
|----|-----|-----------------------|--|--------------|--------------------|----------|---------------|---------|---------|
| 13 | (五) | 黑糖饅頭 (麵粉、黑糖)、牛奶 (奶粉)  | 糙米飯、冬瓜燉肉 (冬瓜、豬肉、冰糖)、椒鹽綜合菇 (金針菇、鴻喜菇、杏鮑菇、椒鹽)、蚵仔薑絲湯 (蚵仔、薑絲) | 蘋果           | 薏仁粥 (薏仁)           | V        | V             | V       | V       |
| 16 | (一) | 全麥吐司 (麵粉) + 牛奶 (奶粉)   | 白飯、豆干炒雞丁 (豆干、雞肉)、蒜香空心菜 (蒜頭、空心菜)、紫菜蛋花湯 (紫菜、雞蛋)            | 火龍果          | 擔仔麵 (韭菜、麵條、肉燥、豆芽菜) | V        | V             | V       | V       |
| 17 | (二) | 地瓜粥 (地瓜、白米)           | 蕃茄蛋花湯麵 (麵條、肉絲、蕃茄、雞蛋、茼蒿)                                  | 火龍果          | 檸檬愛玉 (愛玉子)         | V        | V             | V       | V       |
| 18 | (三) | 水餃 (豬肉、高麗菜)           | 地瓜飯、杏菇豆干燉肉 (雞肉、杏鮑菇、豆干)、炒三鮮蔬 (玉米筍、青椒、毛豆)、菇菇湯 (金針菇、秀珍菇)    | 火龍果          | 菠菜蛋花湯 (菠菜、雞蛋)      | V        | V             | V       | V       |
| 19 | (四) | 麻油麵線 (麻油、麵線)          | 什錦炒麵 (鐵板麵、高麗菜、香菇、洋蔥、肉絲、紅蘿蔔絲)、蘿蔔排骨湯 (蘿蔔、排骨、香菜)            | 火龍果          | 紫米粥 (紫米)           | V        | V             | V       | V       |
| 20 | (五) | 奶皇包、麥茶 (大麥)           | 糙米飯、雞塊、香炒高麗菜 (高麗菜、蒜頭)、蚵仔青菜湯 (蚵仔、小白菜)                     | 火龍果          | 芋頭西米露 (芋頭、西米露、冰糖)  | V        | V             | V       | V       |
| 23 | (一) | 黑糖小饅頭 (黑糖、麵粉)、牛奶 (奶粉) | 雞肉燴飯 (白飯、紅蘿蔔、馬鈴薯、雞肉丁、咖哩粉)                                | 芭樂           | 蛋花湯麵 (雞蛋、麵條)       | V        | V             | V       | V       |
| 24 | (二) | 蛋花豆腐湯 (雞蛋、豆腐)         | 麵線羹 (黑木耳、香菇、筍絲、肉羹)                                       | 芭樂           | 綠豆湯 (綠豆、冰糖)        | V        | V             | V       | V       |

| 日期 | 星期  | 上午點心<br>(詳列主要食材) | 午餐<br>(詳列主要食材)                                     | 水果<br>(詳列名稱) | 下午點心<br>(詳列主要食材) | 全穀<br>莖類 | 豆魚<br>肉蛋<br>類 | 蔬菜<br>類 | 水果<br>類 |
|----|-----|------------------|--|--------------|------------------|----------|---------------|---------|---------|
| 25 | (三) | 絲瓜麵線 (絲瓜、麵線)     | 紫米飯.馬鈴薯燉肉 (豬肉、馬鈴薯、胡蘿蔔)、香炒油菜 (油菜)、青菜豆腐湯 (小白菜.豆腐)    | 芭樂           | 粿仔條湯 (粿仔條、肉燥、韭菜) | V        | V             | V       | V       |
| 26 | (四) | 芋頭包、牛奶 (奶粉)      | 烏龍湯麵(洋蔥、紅蘿蔔、肉絲、香菇、魚板、高麗菜)                          | 芭樂           | 紅豆湯 (紅豆、冰糖)      | V        | V             | V       | V       |
| 27 | (五) | 小米粥 (小米)         | 飯湯(芹菜.筍.豆皮.魚皮)                                     | 芭樂           | 海帶芽蛋花湯 (海帶芽、雞蛋)  | V        | V             | V       | V       |
| 30 | (一) | 奶油餐包、牛奶 (奶粉)     | 蕃茄肉絲炒蛋 (蕃茄、豬肉絲、雞蛋、蔥) 炒菠菜 (菠菜、蒜頭)、玉米蘿蔔湯 (玉米、白蘿蔔、排骨) | 蘋果           | 青菜豆腐湯 (豆腐、白菜)    | V        | V             | V       | V       |
| 31 | (二) | 高麗菜吻仔粥 (高麗菜、吻仔魚) | 雞絲湯麵 (雞蛋、雞絲麵、茼蒿、豬肉絲、菇類)                            | 蘋果           | 關東煮 (黑輪、白蘿蔔、米血)  | 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。

