

臺南市私立哈波特幼兒園 114 學年度第二學期 115.5 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
4	一	牛奶+饅頭 (麵粉+牛奶)	白米飯(白米) . 海帶絲炒肉絲 (海帶絲、豬肉) . 炒鮮蔬(豆芽 菜、紅蘿蔔、木耳) . 小白菜豆腐湯 (小白菜、豆腐)	鳳梨	紫米粥 (紫米)	V	V	V	V
5	二	地瓜燕麥粥 (地瓜, 燕麥)	什錦炒麵(麵條、雞肉、香菇、紅蘿 蔔、青豆仁) , 玉米蛋花湯(玉米 粒、雞蛋)	鳳梨	日式關東煮 (黑輪、白蘿 蔔、小貢丸)	V	V	V	V
6	三	葡萄麵包+豆漿 (葡萄乾,麵粉,黃 豆)	糙米飯(糙米) . 豆干炒肉絲(豆 干、豬肉) . 炒絲瓜(絲瓜) . 蕃茄 蛋花湯(蕃茄、雞蛋)	鳳梨	小米粥 (小米)	V	V	V	V
7	四	鹹粥	香菇雞肉米粉湯(香菇、雞肉丁、米 粉、紅蘿蔔、大白菜)	鳳梨	綠豆湯 (綠豆)	V	V	V	V
8	五	擔仔麵(肉燥、 肉芽菜、韭菜)	什錦湯飯(高麗菜、肉絲、雞蛋、 玉米粒、紅蘿蔔、金針菇)	鳳梨	蘿蔔糕湯 (蘿蔔糕, 韭菜, 豆芽菜)	V	V	V	V
11	一	小籠包+豆漿 (麵粉,豬肉,高麗 菜、黃豆)	白飯(白米) . 海帶根炒肉絲(海 帶根、豬肉)、炒鮮蔬(水蓮、杏鮑 菇、紅蘿蔔) . 大黃瓜湯(大黃瓜)	香蕉	魷仔魚粥 (白飯、魷仔 魚、高麗菜)	V	V	V	V
12	二	雞茸玉米粥 (白米、雞肉, 玉米)	蔬菜烏龍湯麵(烏龍麵、雞蛋、高麗 菜、玉米筍、香菇、豬肉) .	香蕉	白木耳湯 (白木耳)	V	V	V	V
13	三	雞蛋麵(麵粉、雞 蛋、小白菜)	紫米飯(紫米) . 肉絲炒馬鈴薯 (豬肉、馬鈴薯) . 炒菠菜(菠 菜) . 蕃茄豆腐湯(蕃茄、豆腐)	香蕉	全麥吐司+冬 瓜茶	V	V	V	V
14	四	牛奶玉米片 (玉米片, 牛奶)	茄汁義大利麵(義大利麵、豬絞肉、 蘑菇、蕃茄) . 玉米濃湯(玉米粒、 雞蛋)	香蕉	青菜豆腐湯 (小白菜, 豆 腐)	V	V	V	V
15	五	黃金蛋粥 (雞蛋, 豬肉絲)	咖哩飯(馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、雞 肉丁、綠花椰菜)	香蕉	米苔目(麵 粉、青蔥、肉 燥)	V	V	V	V
18	一	草莓吐司+牛奶 (麵粉, 草莓醬, 牛 奶)	地瓜飯(白米、地瓜) . 洋蔥炒肉絲 (洋蔥、豬肉) . 玉米炒蛋(玉米 粒、雞蛋) . 紫菜湯(紫菜)	鳳梨	薏仁湯 (薏仁)	V	V	V	V

19	二	蘿蔔糕湯 (蘿蔔,油蔥酥)	玉米雞肉湯麵 (雞肉、玉米粒、紅蘿蔔、洋蔥、菇類、高麗菜)	鳳梨	滑蛋雞絲麵 (雞蛋,雞絲麵,小白菜)	V	V	V	V
20	三	銀絲卷+ 豆漿 (麵粉,黃豆)	白飯 (白米)、紅燒小黃瓜炒雞肉 (雞肉、馬鈴薯、小黃瓜)、紫菜湯 (紫菜)	鳳梨	芋頭西米露 (芋頭,西米露)	V	V	V	V
21	四	鹹粥(蛋,香菇,高麗菜)	什錦蕃茄湯麵 (麵條、雞蛋、蕃茄、豬肉、高麗菜、金針菇)	鳳梨	南瓜濃湯(南瓜)	V	V	V	V
22	五	紅豆包 + 米漿 (麵粉,紅豆,米漿)	什錦湯泡飯 (白飯、雞肉、木耳、高麗菜、南瓜、筍子)	鳳梨	香蔥麵線 (蔥花,麵線,肉絲)	V	V	V	V
25	一	玉米雞肉粥(玉米,雞肉,白米)	五穀飯 (五穀米) . 甜不辣炒雞丁 (甜不辣、雞肉丁) . 炒豆芽菜 (豆芽菜、韭菜) . 海帶苗湯 (海帶苗)	蘋果	菇菇湯 (鴻喜菇、香菇、金針菇)	V	V	V	V
26	二	草莓麵包+豆漿 (麵粉,草莓醬,黃豆)	蔬菜湯飯 (白飯、豬肉、高麗菜、菜頭、豆皮、芹菜)	蘋果	古早味湯麵 (麵粉、韭菜、雞蛋)	V	V	V	V
27	三	香菇絲瓜粥 (香菇,絲瓜,米)	白醬燉麵 (義大利麵、雞肉、蘑菇、洋蔥、牛奶) . 南瓜湯 (南瓜)	蘋果	小湯圓甜湯 (小湯圓、糖)	V	V	V	V
28	四	全麥吐司+豆漿 (麵粉、黃豆)	地瓜飯 (白米、地瓜) . 榨菜炒肉絲 (榨菜、豬肉) . 炒油菜 (油菜) . 味噌豆腐湯 (味噌、豆腐)	蘋果	蛋花麵 (雞蛋、小白菜)	V	V	V	V
29	五	麥片牛奶粥 (麥片牛奶)	鍋燒雞絲麵 (雞絲麵、小白菜、肉絲、雞蛋、魚板、菇類、丸子)	蘋果	紅豆湯 (紅豆,)	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 使用台灣豬肉，食材皆由合格廠商供給。

