

臺南市私立哈波特幼兒園 114 學年度第二學期 115.6月份餐

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 莖類	魚肉 豆蛋類	蔬菜類	水果類
1	(一)	鮮奶饅頭 (牛奶、麵粉)、牛奶 (奶粉)	白飯、洋蔥玉米蛋 (洋蔥、玉米、雞蛋)、 蒜香高麗菜 (蒜頭、高麗菜)、香菇雞湯(香菇、雞肉)	西瓜	仙草蜜 (仙草)	V	V	V	V
2	(二)	營養蛋花粥 (玉米、雞蛋、白飯)	高麗菜水餃 (高麗菜、豬絞肉)、酸辣湯 (黑木耳、紅蘿蔔、豆腐)	西瓜	全麥吐司 (麵粉)、決明子茶 (決明子)	V	V	V	V
3	(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)	西瓜	紅豆湯 (紅豆、冰糖)	V	V	V	V
4	(四)	豆腐青菜粥 (白米、豆腐、小白菜)	家常麵湯(紅蘿蔔、豆腐小白菜、高麗菜、雞蛋、豬肉絲)	西瓜	蔥香麵線湯 (蔥、麵線)	V	V	V	V
5	(五)	古早味湯麵 (雞蛋、香菇、高麗菜、麵條)	咖哩燴飯 (紅蘿蔔、馬鈴薯、雞肉丁、咖哩粉)	西瓜	小米粥 (小米)	V	V	V	V
8	(一)	銀絲卷、牛奶 (奶粉)	五穀飯、滷白蘿蔔豬肉 (白蘿蔔、豬肉)、香炒紅莧菜 (紅莧菜)、紫菜蛋花湯 (紫菜、雞蛋)	鳳梨	油豆腐冬菜冬粉湯 (油豆腐、冬菜、冬粉)	V	V	V	V
9	(二)	香菇鹹粥 (香菇、白米、豬絞肉)	蕃茄蛋花湯麵(蕃茄、雞蛋、小白菜、麵條)	鳳梨	玉米濃湯 (玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔丁)	V	V	V	V
10	(三)	滑蛋烏龍麵 (雞蛋、麵條)	紫米飯、炒三蔬 (毛豆、小黃瓜、玉米筍)、洋蔥雞丁 (洋蔥、雞肉)、白玉蘿蔔湯 (白蘿蔔、芹菜)	鳳梨	紫米粥 (紫米)	V	V	V	V
11	(四)	燕麥牛奶 (燕麥片、奶粉)	什錦炒飯 (肉絲、香菇、白飯、雞蛋、青豆仁、紅蘿蔔)、貢丸湯 (貢丸)	鳳梨	白木耳枸杞甜湯 (白木耳、冰糖、枸杞)	V	V	V	V
12	(五)	黑糖饅頭 (麵粉、黑糖)、牛奶 (奶粉)	香菇肉絲米粉湯 (米粉、豬肉絲、香菇絲、高麗菜、紅蘿蔔)	鳳梨	薏仁粥 (薏仁)	V	V	V	V

15	(一)	地瓜粥 (地瓜、白米)	白飯、紅燒洋蔥炒雞丁 (洋蔥、雞肉)、炒豆芽菜紅蘿蔔 (豆芽菜、紅蘿蔔)、蕃茄蛋花湯 (蕃茄、雞蛋)	芭樂	南瓜濃湯 (南瓜)	V	V	V	V
16	(二)	全麥吐司 (麵粉) + 豆漿 (黃豆)	南瓜雞肉米粉湯 (米粉、雞肉末、南瓜丁、菠菜)	芭樂	檸檬愛玉 (愛玉子)	V	V	V	V
17	(三)	銀絲卷 + 豆漿	麻香醬炒飯 (紅蔥頭、肉絲薑絲、香菇、毛豆仁)、菇菇湯 (秀珍菇)	芭樂	菠菜蛋花湯 (菠菜、雞蛋)	V	V	V	V
18	(四)	高麗菜吻仔粥 (高麗菜、吻仔魚)	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)	芭樂	油條魚丸湯 (油條、魚丸)	V	V	V	V
22	(一)	奶皇包、麥茶 (大麥)	糙米飯、鷹嘴豆炒肉絲、香炒高麗菜 (高麗菜、蒜頭)、蔬菜湯 (香菇、玉米)	鳳梨	芋頭西米露 (芋頭、西米露、冰糖)	V	V	V	V
23	(二)	黑糖小饅頭 (黑糖、麵粉)、牛奶 (奶粉)	雞肉香菇燴飯 (白飯、紅蘿蔔、馬鈴薯、雞肉丁、香菇、黑木耳)	鳳梨	蛋花湯麵 (雞蛋、麵條)	V	V	V	V
24	(三)	青菜豆腐湯 (菠菜、豆腐)	蛋花蔬菜麵湯 (細麵、雞蛋、高麗菜、紅蘿蔔絲、肉絲、玉米)	鳳梨	綠豆湯 (綠豆、冰糖)	V	V	V	V
25	(四)	絲瓜麵線 (絲瓜、麵線)	紫米飯、紅燒獅子頭 (豬肉、胡蘿蔔)、香炒油菜 (油菜)、味噌豆腐湯 (味噌、豆腐)	鳳梨	紅蘿蔔蛋花湯 (紅蘿蔔、蛋)	V	V	V	V
26	(五)	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)	鳳梨	紅豆薏仁湯 (紅豆、冰糖、薏仁)	V	V	V	V
29	(一)	小米粥 (小米)	昆布鍋湯泡飯 (肉片、南瓜、竹輪、雞蛋、昆布、高麗菜)	蘋果	海帶芽蛋花湯 (海帶芽、雞蛋)	V	V	V	V
30	(二)	奶油餐包、豆漿 (黃豆)	肉絲蛋炒飯 (豬肉絲、雞蛋、洋蔥) 蘿蔔湯 (白蘿蔔、排骨)	蘋果	小湯圓甜湯 (糯米、冰糖)	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。



