

臺南市私立哈波特幼兒園114學年度第二學期115.7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
1	(三)	牛奶+饅頭 (麵粉+牛奶)	鹹蛋瘦肉粥 (白米、鹹蛋、豬絞肉、紅蘿蔔、香菇、青蔥)	蘋果	日式關東煮 (黑輪、白蘿蔔、貢丸)	√	√	√	√
2	(四)	草莓麵包+豆漿 (草莓醬、麵粉、黃豆)	香菇魷仔魚湯泡飯 (白飯、魷仔魚、枸杞、鴻喜菇)	蘋果	紫米粥 (紫米)	√	√	√	√
3	(五)	玉米脆片+牛奶 (麵粉、牛奶粉)	蛋炒飯+海帶芽湯 (白飯、雞蛋、紅蘿蔔、毛豆、海帶芽)	蘋果	綠豆湯 (綠豆)	√	√	√	√
6	(一)	雞蛋豆腐湯 (雞蛋、豆腐)	肉絲炒麵+紫菜蛋花湯 (麵條、肉絲、高麗菜、洋蔥、木耳、紅蘿蔔、雞蛋、紫菜)	芒果	小米粥 (小米)	√	√	√	√
7	(二)	黑糖饅頭+牛奶 (麵粉、牛奶粉)	雞肉咖哩飯 (白飯、雞肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、咖哩粉)	芒果	蘿蔔糕湯 (蘿蔔糕、韭菜、豆芽菜)	√	√	√	√
8	(三)	雞茸玉米粥 (白米、雞肉、玉米粒)	陽春肉燥湯麵 (麵條、豬肉燥、小白菜、滷蛋)	芒果	仙草甜湯 (仙草、冰糖少許)	√	√	√	√
9	(四)	小籠包+豆漿 (麵粉、豬肉、高麗菜、黃豆)	麻竹筍瘦肉粥 (白米、麻竹筍、豬絞肉、香菇、紅蘿蔔)	芒果	青菜豆腐湯 (小白菜、豆腐)	√	√	√	√
10	(五)	雞蛋麵 (麵條、雞蛋、小白菜)	培根蛋炒飯+菇菇湯 (白飯、培根、雞蛋、毛豆、紅蘿蔔)	芒果	全麥吐司+冬瓜茶 (麵粉、冬瓜露)	√	√	√	√
14	(二)	黃金雞絲麵 (雞蛋、豬肉絲、雞絲麵)	馬鈴薯豬肉咖哩飯 (白飯、豬肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、咖哩粉)	鳳梨	魷仔魚粥 (白飯、魷仔魚、高麗菜)	√	√	√	√
15	(三)	米苔目湯 (米苔目、肉燥、青蔥)	南瓜雞肉粥 (白米、南瓜、雞胸肉、香菇、紅蘿蔔)	鳳梨	薏仁湯 (薏仁)	√	√	√	√
16	(四)	蘿蔔糕湯 (蘿蔔、芹菜)	香菇肉絲湯麵 (麵條、豬肉絲、香菇、乃容白菜、黑輪)	鳳梨	芋頭西米露 (芋頭、西谷米、牛奶粉)	√	√	√	√

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
17	(五)	銀絲卷+豆漿 (麵粉、黃豆)	香腸炒飯+冬瓜湯 (白飯、香腸、毛豆、紅蘿蔔、洋蔥、冬瓜)	鳳梨	海帶芽蛋花湯 (海帶芽、雞蛋)	V	V	V	V
20	(一)	玉米濃湯 (玉米粒、牛奶粉)	肉燥炒麵+玉米蛋花湯 (麵條、豬絞肉、豆芽菜、紅蘿蔔、玉米、蛋)	香蕉	南瓜湯 (南瓜)	V	V	V	V
21	(二)	芝麻包 (麵粉、黑芝麻)	芋頭粥 (白米、芋頭、豬絞肉、香菇、芹菜)	香蕉	香蔥麵線 (蔥、麵線、肉絲)	V	V	V	V
22	(三)	玉米雞肉粥 (玉米粒、雞肉、白米)	雞肉咖哩飯 (白飯、雞肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、咖哩粉)	香蕉	粉角綠豆湯 (粉角、綠豆)	V	V	V	V
23	(四)	葡萄麵包+豆漿 (麵粉、葡萄乾、黃豆)	雞絲蔬菜湯麵 (麵條、雞絲、高麗菜、玉米筍、紅蘿蔔、香菇)	香蕉	小湯圓甜湯 (小湯圓、二砂糖少許)	V	V	V	V
24	(五)	香菇絲瓜粥 (香菇、絲瓜、米)	肉絲蛋炒飯+菇菇湯 (白飯、豬肉絲、雞蛋、青蔥、紅蘿蔔、毛豆、菇類)	香蕉	油條魚丸湯 (油條、魚丸)	V	V	V	V
27	(一)	麥片牛奶粥 (麥片、牛奶粉、葡萄乾)	高麗菜肉絲炒麵+蘿蔔排骨湯 (麵條、高麗菜、豬肉絲、木耳、紅甜椒、蘿蔔)	小玉西瓜	蛋花湯 (蛋、青蔥)	V	V	V	V
28	(二)	全麥吐司+豆漿 (麵粉、黃豆)	南瓜豬肉咖哩飯 (白飯、豬肉、南瓜、洋蔥、紅蘿蔔、咖哩粉)	小玉西瓜	紅豆湯 (紅豆)	V	V	V	V
29	(三)	地瓜湯 (地瓜)	吻仔魚蔬菜粥 (白米、吻仔魚、高麗菜、紅蘿蔔、芹菜)	小玉西瓜	米苔目甜湯 (米苔目、冰塊少許)	V	V	V	V
30	(四)	牛奶+饅頭 (麵粉、牛奶)	榨菜肉片湯麵 (麵條、豬肉片、榨菜、油菜、香菇)	小玉西瓜	薏仁湯 (薏仁)	V	V	V	V
31	(五)	蔬菜蛋花湯 (雞蛋、高麗菜、紅蘿蔔)	玉米雞丁炒飯+味噌湯 (白飯、雞丁、玉米粒、三色豆、豆腐、味噌)	小玉西瓜	愛玉甜湯 (愛玉、冰糖少許)	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。

