

臺南市私立哈波特幼兒園 115 學年度第一學期 115.9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)      | 全蛋<br>蛋類 | 魚肉<br>豆蛋類 | 蔬<br>菜類 | 水<br>果類 |
|----|-----|----------------------|------------------------------------------------|--------------|-----------------------|----------|-----------|---------|---------|
| 1  | (二) | 鮮奶饅頭 (牛奶、麵粉)、牛奶 (奶粉) | 白飯、黃金玉米炒蛋 (玉米、雞蛋)、蒜香高麗菜 (蒜頭、高麗菜)、香菇雞湯 (香菇、雞肉)  | 蘋果           | 仙草飲 (仙草)              | V        | V         | V       | V       |
| 2  | (三) | 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)               | 蘋果           | 草莓吐司 (草莓醬、麵粉)、牛奶 (奶粉) | V        | V         | V       | V       |
| 3  | (四) | 擔仔麵 (肉燥、豆芽菜、韭菜)      | 糙米飯、鷹嘴豆炒肉絲 (鷹嘴豆、豬肉)、蒜香白菜 (蒜頭、白菜)、菇菇湯 (雪白菇、鴻喜菇) | 蘋果           | 蔥香麵線湯 (蔥、麵線)          | V        | V         | V應      | V       |
| 4  | (五) | 豆腐青菜粥 (白米、豆腐、小白菜)    | 家常麵湯 (紅蘿蔔、豆干、高麗菜、雞蛋、豬肉)                        | 蘋果           | 紅豆湯 (紅豆)              | V        | V         | V       | V       |
| 7  | (一) | 古早味湯麵 (雞蛋、香菇、高麗菜、麵條) | 咖哩雞肉飯 (紅蘿蔔、馬鈴薯、雞肉丁、咖哩粉)                        | 香蕉           | 小米粥 (小米)              | V        | V         | V       | V       |
| 8  | (二) | 銀絲卷、牛奶 (麵粉、奶粉)       | 白飯、滷豆干豬肉燥 (豆干、豬肉、小烏蛋)、炒絲瓜 (絲瓜)、紫菜蛋花湯 (紫菜、雞蛋)   | 香蕉           | 油豆腐冬菜冬粉湯 (油豆腐、冬菜、冬粉)  | V        | V         | V       | V       |
| 19 | (三) | 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)                          | 香蕉           | 玉米濃湯 (玉米粒、雞蛋、紅蘿蔔丁)    | V        | V         | V       | V       |
| 10 | (四) | 滑蛋雞絲麵 (雞蛋、雞絲麵、豆芽菜)   | 紫米飯、炒三蔬 (毛豆、小黃瓜、玉米筍)、宮保雞丁 (雞肉丁)、白玉蘿蔔湯 (白蘿蔔、芹菜) | 香蕉           | 地瓜粥 (地瓜)              | V        | V         | V       | V       |
| 11 | (五) | 燕麥牛奶 (燕麥片、奶粉)        | 什錦蛋炒飯 (肉絲、香菇、白飯、雞蛋、青豆仁、紅蘿蔔、高麗菜)、貢丸湯 (貢丸)       | 香蕉           | 白木耳甜湯 (白木耳)           | V        | V         | V       | V       |
| 14 | (一) | 黑糖饅頭 (麵粉、黑糖)、牛奶 (奶粉) | 香菇肉絲板條湯 (板條、豬肉絲、香菇絲、高麗菜)                       | 火龍果          | 薏仁粥 (薏仁)              | V        | V         | V       | V       |



|    |     |                 |                                                 |     |                 |   |   |   |   |
|----|-----|-----------------|-------------------------------------------------|-----|-----------------|---|---|---|---|
| 15 | (二) | 地瓜粥 (地瓜、白米)     | 白飯、玉米蛋肉絲 (玉米、雞蛋、豬肉)、炒菠菜 (豆芽菜)、蕃茄湯 (蕃茄)          | 火龍果 | 南瓜濃湯 (南瓜)       | V | V | V | V |
| 16 | (三) | 銀絲卷+豆漿          | 南瓜雞肉米粉湯(米粉、雞肉末、南瓜丁、韭菜)                          | 火龍果 | 檸檬愛玉 (愛玉子)      | V | V | V | V |
| 17 | (四) | 絲瓜麵線 (絲瓜、麵線)    | 白飯、瓜仔肉燥 (豬絞肉、瓜仔、香菇)、醬炒茄子 (茄子、醬油)、豆腐蛋花湯 (豆腐、雞蛋)  | 火龍果 | 菠菜蛋花湯 (菠菜、雞蛋)   | V | V | V | V |
| 18 | (五) | 青菜叻仔粥 (高麗菜、叻仔魚) | 鍋燒意麵(高麗菜、車輪、雪白菇、肉絲、紅蘿蔔絲、雞蛋)                     | 火龍果 | 油條魚丸湯 (油條、魚丸)   | V | V | V | V |
| 21 | (一) | 芝蔴包、麥茶 (大麥)     | 白飯、鷹嘴豆炒肉絲、香炒高麗菜 (高麗菜、蒜頭)、大黃瓜湯 (大黃瓜)             | 香瓜  | 粉角西米露 (粉角、西米露)  | V | V | V | V |
| 22 | (二) | 蘿蔔糕湯 (蘿蔔、油蔥酥)   | 雞肉香菇燴飯 (白飯、紅蘿蔔、馬鈴薯、雞肉丁、香菇、黑木耳)                  | 香瓜  | 關東煮 (黑輪、白蘿蔔、貢丸) | V | V | V | V |
| 23 | (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)                   | 香瓜  | 綠豆湯 (綠豆)        | V | V | V | V |
| 24 | (四) | 絲瓜麵線 (絲瓜、麵線)    | 白飯、海帶豆乾丁肉燥 (豬絞肉、海帶、豆干丁)、香炒油菜 (油菜)、味噌豆腐湯 (味噌、豆腐) | 香瓜  | 紅蘿蔔蛋花湯 (紅蘿蔔、蛋)  | V | V | V | V |
| 29 | (二) | 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)                       | 香蕉  | 山粉圓粉角湯 (山粉圓、粉角) | V | V | V | V |
| 30 | (三) | 小米粥 (小米)        | 白飯、玉米蛋炒肉絲、(肉片、玉米、雞蛋)、蒜炒青江菜 (蒜頭、青江菜)             | 香蕉  | 海帶芽蛋花湯 (海帶芽、雞蛋) | 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。



