臺南市私立哈波特幼兒園 115學年度第一學期 115.10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	四	油蔥麵線	白飯（白米）．菜脯蛋（菜脯、雞蛋）．炒油菜．白菜豆腐湯（白菜、豆腐）	火龍果	紅豆紫米粥(紫米,紅豆)	V	V	V	V
2	**五**	**地瓜小米粥(地瓜,燕麥)**	**什錦炒油麵（油麵條、雞肉、香菇、木耳、韭菜）、豆薯蛋花湯（豆薯、雞蛋）**	**火龍果**	**日式關東煮（黑輪、白蘿蔔、小貢丸）**	**V**	**V**	**V**	**V**
5	一	擔仔麵（肉燥、豆芽菜、韭菜）	糙米白飯（糙米）、百頁燒肉（百頁豆腐、豬肉碎片、醬油）、蒜香高麗菜、冬瓜湯（冬瓜）	蘋果	紅棗銀耳湯(紅棗、銀耳)	V	V	V	V
6	**二**	**虱目魚粥（虱目魚、白米、蔥）**	**香菇雞肉米粉湯（香菇、雞肉丁、米粉、木耳、大白菜）**	**蘋果**	**綠豆粉角湯(綠豆、粉角)**	**V**	**V**	**V**	**V**
7	三	葡萄麵包+牛奶(葡萄乾,麵粉,黃豆)	白飯（白米）．香菇肉燥（香菇、豬肉）、玉米炒蛋（玉米粒、雞蛋）、大黃瓜湯（大黃瓜）	蘋果	小黃瓜魚丸湯（小黃瓜、魚丸）	V	V	V	V
8	**四**	**肉包+豆漿(麵粉,豬肉,高麗菜、黃豆)**	**什錦蔬菜湯飯（大白菜、豬肉絲、玉米筍、香菇、金針菇）**	**蘋果**	**魩仔魚粥(白飯、魩仔魚、高麗菜)**	**V**	**V**	**V**	**V**
12	一	牛奶玉米片(玉米片,牛奶)	蔬菜烏龍湯麵（烏龍麵、雞蛋、高麗菜、玉米筍、香菇、豬肉）．	芭樂	白木耳甜湯(白木耳、枸杞)	V	V	V	V
13	**二**	**雞蛋麵（麵粉、雞蛋、小白菜）**	**紫米飯（紫米）．馬鈴薯燉肉（豬肉、馬鈴薯）．炒菠菜（菠菜）．香菇雞湯（香菇、雞肉）**	**芭樂**	**全麥吐司+冬瓜茶**	**V**	**V**	**V**	**V**
14	三	雞茸玉米粥(白米、雞肉,玉米)	古早味大滷麵（肉絲、金針菇、木耳、大白菜、香菇、胡蘿蔔）	芭樂	青菜豆腐湯(白菜,豆腐)	V	V	V	V
15	**四**	**黃金蛋粥(雞蛋,豬肉絲、小白菜)**	**咖哩雞肉飯（馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、雞肉、綠花椰菜）**	**芭樂**	**米苔目（麵、蔥、肉燥）**	**V**	**V**	**V**	**V**
16	五	草莓吐司+豆漿	地瓜飯（白米、地瓜）．芥藍菜炒肉絲（芥藍菜、豬肉）．蕃茄炒蛋（蕃茄、雞蛋）．紫菜湯（紫菜）	芭樂	紅豆薏仁湯(薏仁、紅豆)	V	V	V	V

19	一	小白菜冬粉湯（小白菜、冬粉）	白飯、瓜子肉燥（瓜子、豬碎肉、小黃豆炒豆皮（小黃瓜、豆皮）、芹香魚丸湯（芹菜、魚丸）	香蕉	滑蛋雞絲麵(雞蛋, 雞絲麵, 小白菜)	V	V	V	V
20	二	**銀絲卷+ 豆漿(麵粉, 黃豆)**	**親子丼飯（雞肉、洋蔥、雞蛋、醬油、高麗菜）、紫菜湯（紫菜）**	**香蕉**	**椰香西米露(椰奶, 西米露)**	**V**	**V**	**V**	**V**
21	三	鹹粥(蛋, 香菇, 高麗菜、絞肉)	白飯、香滷四寶（豆干、海帶、油豆腐、小鳥蛋）、炒青江菜、冬瓜蛤蜊湯（冬瓜、蛤蜊）	香蕉	南瓜濃湯(南瓜)	V	V	V	V
22	四	**紅豆包+決明子茶(麵粉,紅豆,決明子)**	**什錦蕃茄湯麵（麵條、雞蛋、蕃茄、豬肉、高麗菜、金針菇）**	**香蕉**	**檸檬愛玉**	**V**	**V**	**V**	**V**
23	五	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、蔥）	香蕉	古早味湯麵（麵粉、韭菜、雞蛋）	V	V	V	V
27	二	香菇絲瓜粥(香菇, 絲瓜, 米)	白飯、滷紅蘿蔔豬肉、蕃茄炒蛋、玉米排骨湯	火龍果	仙草飲（仙草）	**V**	**V**	**V**	**V**
28	三	鯛魚粥（鯛魚、小白菜）	白醬義大利麵（義大利麵、雞肉、蘑菇、洋蔥、牛奶）． 南瓜濃湯（南瓜）	火龍果	小湯圓甜湯(小湯圓)	V	V	V	V
29	四	**香菇紅麵線湯（香菇、紅麵線）**	**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）**	**火龍果**	蛋花麵（雞蛋、小白菜）	**V**	**V**	**V**	**V**
30	五	全麥吐司+牛奶（麵粉、牛奶）	鍋燒烏龍麵（烏龍麵、小白菜、肉絲、雞蛋、蛤蜊、菇類、丸子）	火龍果	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。

本園 哈波特幼兒園 使用台灣豬 TAIWAN PORK