

嘉義縣私立哈佛幼兒園 113 學年度第 1 學期 8 月份餐點表



日期	早餐	午餐	當季水果	下午點心	自我檢核
1 四	絲瓜鮮菇營養粥	火腿玉米蛋炒飯、白菜豆腐湯	水果	綠豆薏仁湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
2 五	黑糖饅頭、豆漿	榨菜肉絲麵、白K滷油豆腐	水果	菜頭肉燥粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
5 一	蔬菜什錦湯餃	素滷肉飯加豆干、炒青菜、紫菜蛋花湯	水果	牛奶仙草蜜	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
6 二	葡萄吐司、牛奶	上海菜飯、黃瓜湯	水果	南瓜濃湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
7 三	蔬菜鮮菇粥	什錦蔬菜肉燥炒麵、蘿蔔豆皮湯	水果	大白菜沙茶魚丸煨	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
8 四	什錦蔬菜麵	香菇什錦羹飯、白K滷海帶	水果	餐包、麥茶	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
9 五	什錦冬粉湯	豬肉馬鈴薯咖哩飯、白菜蛋花湯	水果	什錦滷味	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
12 一	小餐包、米漿	瓜仔肉飯+油豆腐、青菜、菜頭湯	水果	鮮菇濃湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
13 二	麵線煨	高麗菜肉燥什錦燜飯、枸杞絲瓜湯	水果	葡萄吐司、冬瓜茶	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
14 三	南瓜濃湯	蔬菜什錦鮮菇麵+滷蛋	水果	陽春麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
15 四	什錦鮮菇雜糧粥	蔬菜什錦鮮菇燴飯、蘿蔔滷麵輪	水果	紅豆麥片粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
16 五	芋香包、米漿	清粥、紅K炒蛋、肉鬆	水果	蘿蔔油豆腐豆皮湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
19 一	什錦蔬菜粥	香菇豆皮素滷飯、炒青菜、黃瓜湯	水果	檸檬愛玉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
20 二	三色吐司、奶麥茶	蔬菜火腿蛋炒飯、白菜豆腐湯	水果	關東煮	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
21 三	什錦香菇麵	香菇肉羹飯、蘿蔔油豆腐湯	水果	火腿玉米濃湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
22 四	蔬菜鮮菇粥	絲瓜雞蛋麵線、蘿蔔魯麵輪	水果	綠豆地瓜湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
23 五	切仔麵	杏鮑菇肉絲蔬菜燉飯、滷豆皮	水果	什錦冬粉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
26 一	什錦蔬菜麵線	咖哩蛋炒飯、炒青菜、味噌豆腐湯	水果	三色吐司、麥茶	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
27 二	饅頭、豆漿	肉絲蔬菜燴飯、菜脯蛋	水果	芋香西谷米	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
28 三	什錦餛飩麵	什錦肉燥炒麵、白菜金針菇湯	水果	皮蛋肉燥粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
29 四	銀絲捲、米漿	滷肉飯+豆干、炒青菜、蕃茄蛋花湯	水果	檸檬愛玉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
30 五	高麗菜鮮菇粥	清粥、肉鬆、炒青菜	水果	南瓜濃湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果

「本園一律使用國產豬肉食材」

嘉義縣私立哈佛幼兒園 113 學年度第 1 學期 9 月份餐點表



日期	早餐	午餐	當季水果	下午點心	自我檢核
2 一	什錦麵線	南瓜燉飯、紅燒豆腐	水果	三色土司 冬瓜茶	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
3 二	銀絲捲、杏仁奶	什錦羹飯、滷蘿蔔豆皮	水果	蔬菜粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
4 三	陽春麵	紅燒麵、滷海帶	水果	紅豆牛奶	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
5 四	玉米濃湯	滷肉飯加豆乾丁、炒青菜、絲瓜湯	水果	榨菜肉絲麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
6 五	小麵包、米奶	香菇高麗菜飯、白k豆皮湯	水果	廣東粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
9 一	麵線焗	高麗菜肉燥飯、蘿蔔湯	水果	玉米濃湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
10 二	葡萄土司、牛奶	肉絲蔬菜炒麵、紫菜蛋花湯	水果	甜不辣	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
11 三	枸杞絲瓜鮮菇粥	清粥、肉鬆、紅k炒蛋	水果	黑輪湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
12 四	銀絲捲、豆漿	洋蔥豬柳燴飯、絲瓜湯	水果	葡萄吐司、麥茶	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
13 五	南瓜濃湯	高麗菜咖哩火腿炒飯、冬瓜湯	水果	陽春麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
16 一	雞絲蛋麵	瓜仔肉+紅 K 丁、炒青菜、白飯 大骨白 k 湯	水果	綠豆地瓜湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
17 二	中秋節放假				
18 三	鍋燒意麵	香菇肉羹麵	水果	什錦麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
19 四	雞蛋土司、奶麥茶	蔬菜豆皮粉絲大雜燴+白飯、 海帶芽味增湯	水果	高麗菜粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
20 五	什錦湯餃	肉燥青菜乾拌麵、小白菜金針菇湯	水果	南瓜濃湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
23 一	什錦營養粥	馬鈴薯咖哩燴飯、青菜、紫菜蛋 花湯	水果	珍珠粉圓	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
24 二	鮮菇蔬菜麵	什錦鍋燒意麵加蛋	水果	什錦米粉羹	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
25 三	黑糖饅頭、米奶	香菇肉羹飯加蛋	水果	油豆腐蘿蔔米血 湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
26 四	玉米濃湯	素滷肉飯+豆干丁、炒青菜、 白菜豆腐湯	水果	芋頭西谷米	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
27 五	麵線糊	蔬菜火腿蛋炒飯、大骨白k湯	水果	蔬菜鮮香麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
30 一	粿仔湯	什錦蔬菜鮮菇炒麵、海帶芽豆 腐湯	水果	小麵包、麥茶	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果

嘉義縣私立哈佛幼兒園 113 學年度第 1 學期 10 月份餐點表



日期	早餐	午餐	當季水果	下午點心	自我檢核
1 二	葡萄吐司、牛奶	香菇高麗菜肉燥飯、白 k 豆皮湯	水果	檸檬愛玉	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
2 三	什錦麵線	蔬菜香菇肉燥飯	水果	什錦肉燥冬粉	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
3 四	高麗菜鮮菇粥	豆乾香滷肉燥飯、炒青菜、大骨白 k 湯	水果	香菇什錦煨	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
4 五	南瓜濃湯	火腿蔬菜蛋炒飯、白菜金針菇湯	水果	紅豆牛奶	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
7 一	什錦湯餃	素香什錦炒麵、油豆腐湯	水果	菜頭肉燥粥	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
8 二	陽春麵	洋蔥豬柳燴飯、紅燒油豆腐	水果	葡萄土司、冬瓜茶	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
9 三	什錦蔬菜粥	高麗菜肉燥鮮菇燴飯、小白菜蛋花湯	水果	什錦肉燥冬粉	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
10 四	雙十節放假				
11 五	仙姑蔬菜粥	馬鈴薯咖哩飯、紫菜蛋花湯	水果	麵線羹	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
14 一	餛飩麵	雞肉飯、炒青菜、菜頭湯	水果	綠豆薏仁	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
15 二	果醬土司、牛奶	什錦鮮蔬肉羹飯	水果	雞絲蛋麵	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
16 三	玉米濃湯	火腿高麗菜炒飯、蘿蔔豆皮湯	水果	什錦滷味	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
17 四	什錦麵線	蔬菜海帶芽豆腐味噌麵、滷蛋	水果	小西餅、麥茶	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
18 五	什錦營養粥	香菇肉燥飯加豆干、炒青菜、蔬菜鮮菇湯	水果	大白菜什錦羹	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
21 一	台式營養鹹粥	豬肉香菇煨飯、滷豆腐	水果	冬瓜粉圓	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
22 二	蔬菜鮮菇濃湯	奶油火腿南瓜燴飯、白蘿蔔大骨湯	水果	玉米營養粥	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
23 三	小麵包、五穀奶	什錦蔬菜肉絲炒麵、味噌豆腐湯	水果	什錦蔬菜肉粥	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
24 四	雞絲蛋麵	上海菜飯、紫菜蛋花湯	水果	綠豆麥片	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
25 五	什錦鮮菇粥	豬肉咖哩飯、小白菜蛋花湯	水果	肉燥蔬菜粿仔麵	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
28 一	菜頭粥	洋蔥茄醬火腿蛋炒飯、油豆腐湯	水果	三色土司、冬瓜茶	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
29 二	小餐包、米漿	滷肉飯加豆干丁、炒青菜、海帶芽豆腐湯	水果	香菇絲瓜粥	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
30 三	南瓜濃湯	什錦肉絲炒麵、大骨白 K 湯	水果	海帶油豆腐味噌湯	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果
31 四	枸杞養生粥	奶油杏鮑菇燴飯、蔬菜金針菇湯	水果	關東煮	☑全穀根莖類 ☑蔬菜 ☑豆魚肉蛋類 ☑水果

嘉義縣私立哈佛幼兒園 113 學年度第 1 學期 11 月份餐點表



日期	早餐	午餐	當季水果	下午點心	自我檢核
1 五	玉米濃湯	洋蔥火腿蛋炒飯、白菜豆腐湯	水果	綠豆地瓜湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
4 一	小麵包、牛奶	香菇什錦羹飯加蛋	水果	陽春肉燥麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
5 二	什錦湯麵	豆干瓜仔肉飯、炒鮮蔬、黃瓜湯	水果	芋香西谷米	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
6 三	麵線焿	鮮肉蔬菜鮮菇粿仔麵、滷豆皮	水果	什錦滷味	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
7 四	蔬菜香菇粥	培根蔬菜蛋炒飯、紅白蘿蔔湯	水果	小西餅、麥茶	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
8 五	小饅頭、米漿	馬鈴薯豬肉咖哩飯、花椰菜湯	水果	什錦冬粉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
11 一	什錦麵線	奶油南瓜火腿燉飯、白K湯	水果	蔬菜香菇焿	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
12 二	台式鹹粥	洋蔥豬柳燴飯、蘿蔔豆皮湯	水果	奶皇包、冬瓜茶	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
13 三	餛飩麵	玉米火腿蛋炒飯、海帶芽金針菇湯	水果	蘿蔔肉燥粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
14 四	玉米濃湯	什錦蔬菜炒麵、紫菜蛋花湯	水果	高麗菜包、麥茶	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
15 五	什錦湯餃	肉絲高麗菜炒飯、黃瓜丸仔湯	水果	油豆腐豆皮蘿蔔湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
18 一	高麗菜營養粥	香菇素燥飯+豆干、青菜、蕃茄蛋花湯	水果	玉米濃湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
19 二	銀絲捲、奶麥茶	蔬菜肉燥乾麵、海帶芽豆腐湯	水果	營養蔬菜粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
20 三	餛飩麵線	香菇什錦羹飯+貢丸	水果	珍珠粉圓	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
21 四	果醬土司、牛奶	茄醬什錦蛋炒飯、小白菜蛋花湯	水果	米粉焿	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
22 五	雞絲蛋麵	清粥、菜脯蛋、肉鬆	水果	南瓜濃湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
25 一	蔬菜雞蛋粥	蔬菜鮮菇什錦炒麵、油豆腐湯	水果	三色土司、麥茶	<input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
26 二	什錦麵線	奶油南瓜燉飯、紫菜白菜湯	水果	肉燥什錦粥	<input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
27 三	小麵包、米漿	雞肉飯、炒青菜、紅白蘿蔔湯	水果	關東煮	<input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
28 四	鮮菇蔬菜粥	咖哩蔬菜蛋炒飯、油豆腐湯	水果	紅豆牛奶	<input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
29 五	黑糖饅頭、豆漿	洋蔥豬柳燴飯、滷海帶	水果	雞絲蛋麵	<input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果

嘉義縣私立哈佛幼兒園 113 學年度第 1 學期 12 月份餐點表



日期	早餐	午餐	當季水果	下午點心	自我檢核
2 一	什錦冬粉	麻油猴頭菇高麗菜飯、海帶芽湯	水果	冬瓜粉圓	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
3 二	黑糖饅頭、五穀奶	火腿玉米蛋炒飯、白菜豆腐湯	水果	鍋燒意麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
4 三	營養雜糧粥	什錦炒麵、白k豆皮湯	水果	菜頭肉燥粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
5 四	南瓜濃湯	玉米番茄蛋炒飯、花椰菜大骨湯	水果	什錦焗	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
6 五	麵線焗	清粥、海苔肉鬆、菜脯蛋	水果	紅豆麥片	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
9 一	鮮蔬菇菇粥	杏鮑菇鮮香什錦蓋飯、紫菜白菜湯	水果	陽春麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
10 二	粿仔湯	紅燒豬肉麵加貢丸	水果	小饅頭、麥茶	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
11 三	葡萄土司、豆漿	什錦燴飯、白K滷豆皮	水果	鮮菇肉粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
12 四	蔬菜雞肉麵	高麗菜什錦炒飯、黃瓜湯	水果	關東煮	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
13 五	麻油麵線	豬肉咖哩飯、油豆腐小白菜湯	水果	芋香西谷米	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
16 一	黑糖饅頭、米漿	鮮菇蔬菜湯餃	水果	蔬菜鮮菇粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
17 二	白菜餛飩麵	培根蛋炒飯、金針菇海帶芽湯	水果	南瓜濃湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
18 三	菜頭粥	杏鮑菇鮮蔬燴飯、玉米炒蛋	水果	什錦滷味、麥茶	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
19 四	陽春麵	香菇什錦焗麵、滷豆皮	水果	肉燥冬粉湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
20 五	銀絲捲、米奶	高麗菜肉絲炒飯、大頭菜湯	水果	綠豆薏仁	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
23 一	玉米濃湯	什錦素香燴飯、白K滷海帶	水果	海帶芽油豆腐味增湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
24 二	小餐包、冬瓜奶	香菇肉燥油飯、青江菜蛋花湯	水果	皮蛋瘦肉粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
25 三	雞絲蛋麵	滷肉飯+豆干丁、炒青菜、花椰菜湯	水果	小籠包、麥茶	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
26 四	台式鹹粥	什錦鍋燒意麵	水果	紅豆牛奶	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
27 五	什錦湯麵	肉燥高麗菜飯、玉米蛋花湯	水果	陽春麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
30 一	菜豆仔粥	香菇雞蛋蔬菜蓋飯、大頭菜湯	水果	什錦滷味	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
31 二	粿仔麵	雞肉飯、炒青菜、紫菜蛋花湯	水果	油豆腐蘿蔔米血湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果

「本園一律使用國產豬肉食材」



日期	早餐	午餐	當季水果	下午點心	自我檢核	
1	三	元旦放假				
2	四	枸杞養生粥	玉米火腿蛋炒飯、小白菜金針菇湯	水果	冬瓜粉圓	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
3	五	小餐包、奶麥茶	紅燒豬肉麵+滷蛋	水果	廣東粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
6	一	南瓜濃湯	什錦鮮菇蔬菜拌飯、白K豆腐湯	水果	肉燥蔬菜麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
7	二	營養什錦麵線	冬瓜洋蔥肉燥飯、海帶芽豆腐湯	水果	玉米濃湯餃	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
8	三	營養蔬菜鮮菇粥	什錦香菇蔬菜炒麵、紫菜蛋花湯	水果	紅豆牛奶	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
9	四	芋香包、五穀奶	洋蔥豬肉咖哩飯、大頭菜湯	水果	什錦羹	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
10	五	鮮菇拉麵	雞肉飯、炒青菜、油豆腐湯	水果	芋香西谷米	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
13	一	雞絲蛋麵	培根蛋炒飯、黃瓜大骨湯	水果	綠豆薏仁湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
14	二	什錦湯餃	咖哩蔬菜炒飯、紫菜蛋花湯	水果	菜頭肉燥粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
15	三	葡萄土司+豆漿	鍋燒意麵+蛋	水果	什錦蔬菜粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
16	四	台式鹹粥	什錦湯餃麵、滷豆皮	水果	酸辣湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
17	五	銀絲捲、豆漿	清粥玉米炒蛋肉鬆	水果	什錦滷味	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
20	一	什錦麵線	日式海苔蔬菜拌飯、花椰菜湯	水果	玉米濃湯	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
21	二	芋香包、牛奶	麻婆豆腐、炒青菜、白飯、黃瓜湯	水果	陽春麵	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
22	三	玉米濃湯	咖哩高麗菜火腿炒飯、炒青菜、油豆腐蘿蔔湯	水果	小餅乾、麥茶	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
23	四	高麗菜粥	香菇肉羹飯、青椒豆干	水果	南瓜粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
24	五	三色吐司、奶麥茶	肉絲蔬菜炒麵、海帶芽金針菇湯	水果	肉燥蔬菜冬粉	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
27	一	什錦湯麵	番茄肉燥鮮菇燉飯、大頭菜湯	水果	紅豆麥片粥	<input checked="" type="checkbox"/> 全穀根莖類 <input checked="" type="checkbox"/> 蔬菜 <input checked="" type="checkbox"/> 豆魚肉蛋類 <input checked="" type="checkbox"/> 水果
28 / 31	二 / 五	春節連假				