**嘉義縣私立哈佛幼兒園 113學年度第2學期 02月份餐點表**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日 期 | 早餐 | 午餐 | 當季水果 | 下午點心 | 自我檢核 |
| 3 | ㄧ | 雞絲蛋麵 | 香菇什錦羹麵、滷蘿蔔油豆腐 | 水果 | 鮮菇營養蔬菜粥 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 4 | 二 | 葡萄土司、奶麥茶 | 洋蔥火腿蛋炒飯、白菜豆腐湯 | 水果 | 芋香包、麥茶 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 5 | 三 | 南瓜粥 | 麻油猴頭菇高麗菜拌飯、滷海帶、菜頭湯 | 水果 | 陽春麵 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 6 | 四 | 玉米濃湯 | 香菇滷肉飯、炒青菜、海帶芽湯 | 水果 | 珍珠粉圓 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 7 | 五 | 什錦豆腐羹 | 鮮蔬肉燥什錦炒麵、海帶芽味增湯 | 水果 | 蔬菜肉燥粥 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 8 | 六 | 什錦湯麵 | 番茄肉燥鮮菇燉飯、大頭菜 | 水果 | 紅豆麥片粥 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 10 | ㄧ | 營養蔬菜粥 | 香菇肉羹麵、白蘿蔔滷麵輪 | 水果 | 什錦滷味 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 11 | 二 | 三色吐司、牛奶 | 什錦蛋炒飯、豆干絲炒芹菜 | 水果 | 芋香西谷米 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 12 | 三 | 什錦湯餃麵線 | 什錦杏鮑菇燴飯、滷豆干 | 水果 | 什錦粿仔肉燥麵 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 13 | 四 | 南瓜濃湯 | 高麗菜香菇什錦炒麵、花椰菜湯 | 水果 | 葡萄吐司、麥茶 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 14 | 五 | 小饅頭、豆漿 | 茄汁肉醬麵、紫菜蛋花湯 | 水果 | 高麗菜肉燥粥 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 17 | ㄧ | 餛飩麵 | 咖哩炒飯、炒青菜、黃瓜湯 | 水果 | 紅豆牛奶 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 18 | 二 | 蔬菜鮮菇冬粉 | 香菇肉羹麵、滷油豆腐 | 水果 | 油豆腐蘿蔔湯 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 19 | 三 | 小餐包、米奶 | 高麗菜洋蔥豬柳飯、紅燒豆腐 | 水果 | 什錦肉燥麵 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 20 | 四 | 什錦鮮菇蔬菜粥 | 豆干瓜仔肉、炒青菜、白飯、高麗菜湯 | 水果 | 小西餅、冬瓜茶 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 21 | 五 | 雞蛋土司、五穀奶 | 蔬菜肉末炒麵、蘿蔔滷海帶 | 水果 | 玉米濃湯 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 24 | ㄧ | 蔬菜粥 | 水餃、炒青菜、冬瓜丸仔湯 | 水果 | 冬瓜粉圓 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 25 | 二 | 什錦燴麵 | 肉燥香菇蔬菜湯麵、滷蛋 | 水果 | 蘿蔔黑輪湯 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 26 | 三 | 蔬菜湯餃 | 南瓜肉末燉飯、花椰菜湯 | 水果 | 南瓜濃湯 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 27 | 四 | 銀絲捲、奶麥茶 |  培根什錦炒飯、青菜、白菜蛋花湯 | 水果 | 綠豆薏仁 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 28 | 五 | **228放假** |

**本園一律使用國產食材**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日 期 | 早餐 | 午餐 | 當季水果 | 下午點心 | 自我檢核 |
| 3 | ㄧ | 玉米濃湯 | 白菜榨菜肉絲乾麵、海帶芽金針菇湯 | 水果 | 大白菜沙茶魚丸羹 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 4 | 二 | 陽春麵 | 奶油火腿南瓜燉飯、滷小豆干 | 水果 | 綠豆地瓜湯 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 5 | 三 | 銀絲捲、豆漿 | 豬肉咖哩炒飯、白K湯 | 水果 | 鮮蔬營養肉燥粥 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 6 | 四 | 什錦營養粥 | 高麗菜香菇炒麵、白菜豆腐湯 | 水果 | 芋頭西谷米 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 7 | 五 | 葡萄吐司、牛奶 | 香菇肉羹飯、滷豆包 | 水果 | 黑輪米血蘿蔔湯 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 10 | ㄧ | 什錦蔬菜粥 | 肉絲大滷麵、白蘿蔔滷海帶 | 水果 | 大白菜魚丸羹 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 11 | 二 | 白菜雞蛋麵線 | 麻油猴頭菇蔬菜拌飯、油豆腐蘿蔔湯 | 水果 | 小餐包、冬瓜茶 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 12 | 三 | 蘑菇濃湯 | 雞肉飯、炒青菜、海帶芽大骨湯 | 水果 | 蔬菜肉燥麵 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 13 | 四 | 銀絲捲、奶麥茶 | 茄汁洋蔥肉醬麵、白菜蛋花湯 | 水果 | 什錦滷味 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 14 | 五 | 鍋燒意麵 | 火腿高麗菜蛋炒飯、大骨黃瓜湯 | 水果 | 紅豆麥片粥 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 17 | ㄧ | 南瓜濃湯 | 香菇肉羹飯、芹菜炒豆干 | 水果 | 什錦湯餃 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 18 | 二 | 藥膳麵 | 肉末高麗菜飯、味增豆腐湯 | 水果 | 冬瓜粉圓 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 19 | 三 | 香菇什錦粥 | 紅燒豬肉麵+貢丸 | 水果 | 酸辣湯 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 20 | 四 | 鮮蔬雞蛋麵線 | 肉燥飯、炒青菜、海帶芽大骨湯 | 水果 | 蔬菜肉羹裸仔麵 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 21 | 五 | 小餐包、巧克力牛奶 | 鮮菇蔬菜炒麵、白菜油豆腐湯 | 水果 | 葡萄吐司、麥茶 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 24 | ㄧ | 什錦湯餃麵 | 咖哩豬肉燴飯、紫菜蛋花湯 | 水果 | 陽春麵 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 25 | 二 | 黑糖饅頭、奶麥茶 | 番茄火腿蛋炒飯、海帶芽大骨湯 | 水果 | 小籠包、奶麥茶 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 26 | 三 | 麻油麵線 | 豬肉蔬菜什錦鍋燒意麵 | 水果 | 綠豆薏仁 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 27 | 四 | 玉米濃湯 | 高麗菜肉燥拌飯、白菜豆腐湯 | 水果 | 油豆腐蘿蔔米血湯 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 28 | 五 | 什錦香菇焿 | 鮮蔬肉燥炒麵、黃瓜湯 | 水果 | 豆皮海帶芽味增豆腐湯 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 31 | ㄧ | 雞蛋吐司、米漿 | 培根蛋炒飯、蔬菜鮮菇湯 | 水果 | 綠豆麥片 | ☑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2學期 03月份餐點表**

**本園一律使用國產食材**

**嘉義縣私立哈佛幼兒園 113學年度第2學期 04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 | 南瓜濃湯 | 高麗菜飯、紫菜蛋花湯 | 水果 | 綠豆麥片粥 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 2 | 三 | 黑糖饅頭、奶麥茶 | 什錦水餃麵+滷貢丸 | 水果 | 蔬菜肉粥 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 3 | 四 | **清明節放假** |
| 4 | 五 | **兒童節** |
| 7 | ㄧ | 台式鹹粥 | 什錦炒麵、紫菜蛋花湯 | 水果 | 珍珠粉圓 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 8 | 二 | 營養蔬菜麵 | 滷肉飯+紅K丁+豆干丁、炒青菜、菜頭湯 | 水果 | 香菇絲瓜粥 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 9 | 三 | 奶皇包、米漿 | 小白菜榨菜肉絲湯麵、滷海帶 | 水果 | 魚丸羮 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 10 | 四 | 什錦蔬菜粥 | 咖哩什錦燴飯、豆皮白K湯 | 水果 | 紅豆麥片粥 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 11 | 五 | 蘑菇濃湯 | 番茄火腿蛋炒飯、黃瓜湯 | 水果 | 關東煮 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 14 | ㄧ | 玉米濃湯 | 大白菜鮮菇焿飯、滷海帶 | 水果 | 粿仔麵 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 15 | 二 | 什錦營養粥 | 洋蔥豬柳燴飯、大骨黃瓜湯 | 水果 | 芋頭西谷米 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 16 | 三 | 黑糖饅頭、牛奶 | 肉燥白菜拌麵、海帶芽湯 | 水果 | 什錦滷味 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 17 | 四 | 台式粿仔湯 | 香菇豆干素燥飯、炒青菜、蔬菜鮮菇湯 | 水果 | 三色土司、麥茶 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 18 | 五 | 餛飩麵線 | 香菇肉燥油飯、味噌白菜豆腐湯 | 水果 | 南瓜濃湯 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 21 | ㄧ | 蔬菜鮮菇粥 | 香菇高麗菜飯、紫菜蛋花湯 | 水果 | 綠豆地瓜湯 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 22 | 二 | 什錦麵線 | 白飯、肉燥紅燒豆腐、炒青菜、蘿蔔豆皮湯 | 水果 | 皮蛋瘦肉粥 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 23 | 三 | 什錦鮮蔬豆腐焿 | 稀飯、肉鬆、紅蘿蔔炒蛋 | 水果 | 米粉焿 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 24 | 四 | 芋頭粥 | 茄汁火腿蛋炒飯、小白菜金針菇湯 | 水果 | 肉燥蔬菜冬粉 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 25 | 五 | 銀絲捲、米漿 | 時蔬鮮菇肉燥麵、白蘿蔔滷麵輪 | 水果 | 冬瓜粉圓 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 28 | ㄧ | 黑糖饅頭、巧克力牛奶 | 玉米火腿蛋炒飯、白K湯 | 水果 | 高麗菜粥 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 29 | 二 | 陽春麵 | 豆干滷肉飯、青菜、紫菜蛋花湯 | 水果 | 肉燥蔬菜冬粉 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 30 | 三 | 什錦蔬菜粥 | 什錦肉羹麵、滷蛋 | 水果 | 紅豆牛奶 | ☑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2學期 05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 | **5/1勞動節** |
| 2 | 五 | 蔬菜香菇粥 | 香菇肉羹飯、海帶芽煎蛋 | 水果 | 肉燥粿仔麵 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 5 | ㄧ | 麵線焿 | 蔬菜鮮菇炒麵、冬瓜丸仔湯 | 水果 | 芋香西谷米 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 6 | 二 | 奶皇包、奶麥茶 | 茄汁肉絲蛋炒飯、蘿蔔大骨湯 | 水果 | 什錦米粉湯 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 7 | 三 | 粿仔湯 | 豆干滷肉飯、炒青菜、紫菜蛋花湯 | 水果 | 什錦粥 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 8 | 四 | 葡萄土司、牛奶 | 奶油鮮蔬燉飯、黃瓜湯 | 水果 | 冬瓜粉圓 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 9 | 五 | 什錦麵線 | 肉絲鮮蔬杏鮑菇燴飯、滷冬瓜 | 水果 | 南瓜濃湯 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 12 | ㄧ | 台式鹹粥 | 香菇素燥飯、炒青菜、蘿蔔豆皮湯 | 水果 | 雞絲蛋麵 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 13 | 二 | 小籠包、米漿 | 榨菜肉絲湯麵加滷蛋 | 水果 | 香菇肉焿 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 14 | 三 | 陽春麵 | 南瓜燉飯、滷豆皮、紫菜蛋花湯 | 水果 | 綠豆地瓜湯 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 15 | 四 | 南瓜濃湯 | 清粥、肉鬆、炒三鮮 | 水果 | 香菇絲瓜粥 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 16 | 五 | 什錦湯餃 | 肉末蔬菜鮮菇炒麵、黃瓜丸仔湯 | 水果 | 黑輪米血湯 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 19 | ㄧ | 高麗菜營養粥 | 香菇肉燥油飯、炒時蔬、玉米蛋花湯 | 水果 | 小餅乾、麥茶 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 20 | 二 | 銀絲捲、豆漿 | 麻油猴頭菇高麗菜飯、冬瓜湯 | 水果 | 米粉羹 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 21 | 三 | 果醬土司、牛奶 | 豆干丁肉燥飯、炒青菜、黃瓜湯 | 水果 | 青菜肉燥麵 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 22  | 四 | 高麗菜鮮菇麵線 | 什錦鮮蔬菇菇湯麵、滷油豆腐 | 水果 | 芋頭包、冬瓜茶 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 23 | 五 | 蔬菜雞蛋粥 | 火腿咖哩蔬菜炒飯、豆皮海帶芽味增湯 | 水果 | 陽春麵 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 26 | ㄧ | 粿仔湯 | 肉燥蔬菜炒麵、蕃茄蛋花湯 | 水果 | 菜頭粥 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 27 | 二 | 黑糖饅頭、米漿 | 大白菜杏鮑菇燴飯、 [菜脯蛋](https://www.google.com/search?sca_esv=b8364d4b1331b997&sxsrf=ADLYWIJZHh4pbueDZcmKd-rLN_JMMp3etg:1735787923554&q=%E8%8F%9C%E8%84%AF%E8%9B%8B&spell=1&sa=X&ved=2ahUKEwi61Nr0idaKAxWcUfUHHWh-AgQQkeECKAB6BAgMEAE) | 水果 | 玉米濃湯 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 28 | 三 | 什錦麵線 | 豆干瓜仔肉飯、炒青菜、什錦蔬菜湯 | 水果 | 什錦肉燥麵 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 29 | 四 | 什錦營養粥 | 玉米火腿蛋炒飯、小白菜金針菇湯 | 水果 | 小餐包、冬瓜茶 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 30 | **端午連假** |

**本園一律使用國產食材**

**嘉義縣私立哈佛幼兒園 113學年度第2學期 06月份餐點表**



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日 期 | 早餐 | 午餐 | 當季水果 | 下午點心 | 自我檢核 |
| 2 | ㄧ | 玉米濃湯 | 香菇肉燥蔬菜炒麵、紫菜菜花湯 | 水果 | 葡萄吐司、麥茶 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 3 | 二 | 什錦冬粉 | 什錦火腿蛋炒飯、紫菜鮮菇湯 | 水果 | 蔬菜肉燥湯麵 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 4 | 三 | 南瓜濃湯 | 蘿蔔紅燒豬肉麵、滷海帶 | 水果 | 芋頭西谷米 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 5 | 四 | 鮮蔬菇菇粥 | 素滷肉飯、紅K炒蛋、白菜豆腐湯 | 水果 | 廣東粥 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 6 | 五 | 麵線焿 | 高麗菜杏鮑菇拌飯、滷豆干、紫菜蛋花湯 | 水果 | 陽春麵 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 9 | ㄧ | 當歸麵線 | 香菇肉燥油飯、小白菜蛋花湯 | 水果 | 鮮菇蔬菜粥 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 10 | 二 | 雞蛋吐司、牛奶 | 香菇肉羹飯、白K滷麵輪 | 水果 | 雞絲蛋麵線 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 11 | 三 | 餛飩蔬菜麵 | 清粥、肉鬆、菜脯蛋 | 水果 | 關東煮 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 12 | 四 | 蘑菇濃湯 | 火腿玉米蛋炒飯、油豆腐湯 | 水果 | 葡萄土司、麥茶 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 13 | 五 | 雞蛋蔬菜粥 | 什錦蔬菜炒麵、大骨白K湯 | 水果 | 綠豆薏仁 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 16 | ㄧ | 什錦香菇麵線 | 肉燥高麗菜飯、菜頭湯 | 水果 | 担仔麵 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 17 | 二 | 什錦羹飯 | 素雞肉飯、炒青菜、味噌豆腐湯 | 水果 | 南瓜濃湯 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 18 | 三 | 黑糖饅頭、豆漿 | 香蔥肉燥什錦炒麵、黃瓜大骨湯 | 水果 | 米粉羹 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 19 | 四 | 台式粿仔麵 | 肉燥什錦湯餃、滷蛋 | 水果 | 大頭菜鮮肉粥 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 20 | 五 | 什錦蔬菜粥 | 咖哩燴飯、小白菜豆腐湯 | 水果 | 珍珠粉圓 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 23 | ㄧ | 餐包、巧克力奶 | 茄汁火腿蛋炒飯、炒青菜、冬瓜湯 | 水果 | 什錦麵線 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 24 | 二 | 玉米濃湯 | 香菇蛋炒飯、高麗菜、海帶芽湯 | 水果 | 芋頭包、冬瓜茶 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 25 | 三 | 雞絲蛋麵線 | 瓜仔肉、白飯、炒青菜、絲瓜湯 | 水果 | 大白菜魚丸羹 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 26 | 四 | 什錦鮮蔬麵 | 香菇鮮蔬炒麵、紫菜蛋花湯 | 水果 | 什錦滷味 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 27 | 五 | 台式鹹粥 | 杏鮑菇燴飯、滷豆皮 | 水果 | 檸檬愛玉 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 30 | ㄧ | 葡萄土司、牛奶 | 什錦肉絲鍋燒意麵加蛋 | 水果 | 皮蛋瘦肉粥 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |

**本園一律使用國產食材**

**嘉義縣私立哈佛幼兒園 113學年度第2學期 07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 | 蔬菜粥 | 火腿蛋炒飯、炒青菜、黃瓜湯 | 水果 | 綠豆麥片 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 2 | 三 | 營養什錦麵線 | 清粥、肉鬆、紅蘿蔔炒蛋 | 水果 | 酸辣湯 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 3 | 四 | 鮮菇拉麵 | 豬肉咖哩炒飯、海帶芽金針菇湯 | 水果 | 肉燥蔬菜粥 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 4 | 五 | 小餐包、奶麥茶 | 香菇肉羹麵、鹹菜炒麵腸 | 水果 | 芋頭西谷米 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 7 | ㄧ | 玉米濃湯 | 什錦鮮菇燴飯、滷豆干 | 水果 | 冬瓜粉圓 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 8 | 二 | 雞蛋土司、牛奶 | 肉末富貴鮮菇炒麵、油豆腐味噌湯 | 水果 | 什錦魚丸羹 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 9 | 三 | 香菇鮮蔬粥 | 茄汁肉絲蛋炒飯、紫菜白菜湯 | 水果 | 榨菜肉絲麵 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 10 | 四 | 營養玉米粥 | 火腿高麗菜飯、蔥仔蛋、黃瓜湯 | 水果 | 肉燥菜頭粥 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 11 | 五 | 素香湯麵 | 清粥、肉鬆、蔥仔蛋 | 水果 | 小餅干、麥茶 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 14 | ㄧ | 銀絲捲、豆漿 | 咖哩燴飯、白菜蛋花湯 | 水果 | 紅豆麥片粥 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 15 | 二 | 什錦冬粉 | 玉米肉絲炒飯、大骨白K湯 | 水果 | 肉燥冬粉 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 16 | 三 | 小籠包、冬瓜奶 | 香菇大白菜肉燥大雜燴、白飯、豆皮蘿蔔湯 | 水果 | 磨菇濃湯 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 17 | 四 | 蔬菜枸杞麵 | 香蔥肉燥高麗菜飯、紅K炒蛋、 大骨海帶芽湯 | 水果 | 陽春麵 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 18 | 五 | 粿仔湯 | 洋蔥肉燥鐵板麵 | 水果 | 什錦營養粥 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 21 | ㄧ | 火腿玉米蔬菜粥 | 洋蔥豬柳飯、滷海帶結加蘿蔔 | 水果 | 奶皇包、冬瓜茶 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 22 | 二 | 陽春麵 | 滷肉飯加豆干、炒青菜、菜頭湯 | 水果 | 冬瓜粉圓 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 23 | 三 | 黑糖饅頭、豆漿 | 皮蛋瘦肉粥、芹菜炒豆干 | 水果 | 關東煮 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 24 | 四 | 鮮菇蔬菜粥 | 玉米蛋炒飯、黃瓜湯 | 水果 | 什錦羹麵 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 25 | 五 | 雞絲蛋麵 | 香菇油飯、炒青菜、海帶芽金針菇湯 | 水果 | 玉米濃湯 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 28 | ㄧ | 鮮蔬蛋麵線 | 什錦鮮菇燴飯、紅燒豆包 | 水果 | 紅豆麥片粥 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 29 | 二 | 南瓜濃湯 | 洋蔥茄汁肉醬麵、番茄炒蛋、白K湯 | 水果 | 香菇肉羹米粉 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 30 | 三 | 蔬菜鮮菇粥 | 豆干滷肉飯、炒時蔬、番茄蛋花湯 | 水果 | 菜頭肉燥粥 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |
| 31 | 四 | 小麵包、牛奶 | 培根蛋炒飯、白菜豆腐湯 | 水果 | 雞絲蛋麵 | ☑全穀根莖類 ☑蔬菜☑豆魚肉蛋類 ☑水果 |

**本園一律使用國產食材**