基隆市立安心幼兒園 115 年 11 月份午餐點心表

日期	星期	上午點心	營養午餐						下午點心	全穀雜糧	豆魚肉蛋	蔬菜	水果
2	一	黑糖饅頭/香醇牛奶	白米飯	素麻婆豆腐	薑絲炒海龍	季節鮮蔬	酸辣湯	時令水果	榨菜冬粉湯	◆	◆	◆	◆
3	二	廣東粥	芝麻飯	日式壽喜燒	什錦炒玉米筍	季節鮮蔬	番茄豆腐蛋花湯	時令水果	蒸馬鈴薯	◆	◆	◆	◆
4	三	炸醬麵	糙米飯	照燒雞	毛豆炒豆干	季節鮮蔬	冬瓜排骨湯	時令水果	紅豆小湯圓	◆	◆	◆	◆
5	四	葡萄麵包	蕎麥飯	泰式打拋豬	玉米蒸蛋	季節鮮蔬	蘑菇濃湯	時令水果	鮮肉珍珠丸子	◆	◆	◆	◆
6	五	肉絲炒麵	薏仁飯	奶香鮭魚	鮮菇燴絲瓜	季節鮮蔬	薑片雞湯	時令水果	小籠包	◆	◆	◆	◆
9	一	小兔包/香醇牛奶	蔬菜拌炒冬粉			季節鮮蔬	羅宋湯	時令水果	大滷麵	◆	◆	◆	◆
10	二	吻仔魚瘦肉粥	五穀飯	香菇肉燥	魯大白菜	季節鮮蔬	海帶芽蛋花湯	時令水果	蒸番薯	◆	◆	◆	◆
11	三	木須炒麵	燕麥飯	滷雞腿	韭香豆芽	季節鮮蔬	蘿蔔排骨湯	時令水果	綠豆薏仁湯	◆	◆	◆	◆
12	四	慶生蛋糕/香醇牛奶	紫米飯	竹筍炒肉絲	九層塔煎蛋	季節鮮蔬	南瓜濃湯	時令水果	滷味	◆	◆	◆	◆
13	五	絲瓜麵線	紅藜飯	麻婆鮪魚	雲耳蒲瓜	季節鮮蔬	香菇雞湯	時令水果	奶皇包	◆	◆	◆	◆
16	一	菜包/香醇牛奶	素肉排蛋炒飯			季節鮮蔬	洋蔥馬鈴薯湯	時令水果	素餛飩湯	◆	◆	◆	◆
17	二	香菇玉米粥	小米飯	蘿蔔燉肉	海帶干絲	季節鮮蔬	青菜蛋花湯	時令水果	蒸蘿蔔糕	◆	◆	◆	◆
18	三	肉燥乾拌雞蛋麵	芝麻飯	醬爆雞丁	京燒豆腐	季節鮮蔬	山藥排骨湯	時令水果	雙圓甜湯	◆	◆	◆	◆
19	四	蔓越莓麵包	糙米飯	瓜仔肉	洋蔥炒蛋	季節鮮蔬	什錦鮮菇湯	時令水果	燒賣	◆	◆	◆	◆
20	五	沙茶冬粉湯	燕麥飯	茄汁鱸魚	紅燒冬瓜	季節鮮蔬	養生雞湯	時令水果	銀絲卷	◆	◆	◆	◆
23	一	全麥饅頭/香醇牛奶	奶香青醬義大利麵			季節鮮蔬	玉米濃湯	時令水果	滑蛋雞絲麵	◆	◆	◆	◆
24	二	竹筍鹹粥	薏仁飯	紅燒獅子頭	蒜香花椰菜	季節鮮蔬	紫菜蛋花湯	時令水果	香Q玉米	◆	◆	◆	◆
25	三	炒米粉	五穀飯	三杯雞腿肉	什錦四季豆	季節鮮蔬	大黃瓜排骨湯	時令水果	椰奶西米露	◆	◆	◆	◆
26	四	鹹奶油餐包	燕麥飯	馬鈴薯燉肉	滷蛋	季節鮮蔬	番茄菇菇湯	時令水果	關東煮	◆	◆	◆	◆
27	五	米苔目湯	紫米飯	蔥香吻仔魚	雙瓜燴肉片	季節鮮蔬	雙色蘿蔔雞湯	時令水果	芋泥包	◆	◆	◆	◆
30	一	芝麻包/香醇牛奶	咖哩烏龍炒麵			季節鮮蔬	味噌湯	時令水果	油豆腐細粉	◆	◆	◆	◆

※配合健康飲食概念，本園提供少油炸、少鹽、少糖等事宜口味。
※餐點以時令季節盛產食材為主，固本園依當日狀況進行調整菜單，若有異動請多包涵。

※配合世界環境日愛護地球，每周一為環保日(蔬食日)。
※本園使用國產豬肉食材

承辦人：　　教保組長：