基隆市立安心幼兒園 115 年 7 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
7/1~7/6備課週													
7	二	菠菜瘦肉粥	芝麻飯	香菇肉燥	黃瓜炒魚丸	季節鮮蔬	番茄蛋花湯	時令水果	蒸蘿蔔糕	◆	◆	◆	◆
8	三	炒冬粉	燕麥飯	蔥燒雞片	醬燒香菇豆皮	季節鮮蔬	玉米排骨湯	時令水果	綠豆薏仁湯	◆	◆	◆	◆
9	四	草莓麵包	蕎麥飯	日式壽喜燒	紅蘿蔔炒蛋	季節鮮蔬	海帶芽鮮菇湯	時令水果	關東煮	◆	◆	◆	◆
10	五	麻油蛋麵線	薏仁飯	豆腐乳魚丁	彩椒甜不辣	季節鮮蔬	金針雞湯	時令水果	小兔包	◆	◆	◆	◆
13	一	小菜包/香醇牛奶	素火腿炒飯			季節鮮蔬	玉米濃湯	時令水果	大滷麵	◆	◆	◆	◆
14	二	芹香肉末粥	白米飯	和風麻婆豆腐	海帶干絲	季節鮮蔬	紫菜蛋花湯	時令水果	蒸馬鈴薯	◆	◆	◆	◆
15	三	炒粄條	糙米飯	雞肉親子丼	番茄素雞	季節鮮蔬	蘿蔔排骨湯	時令水果	紅豆湯	◆	◆	◆	◆
16	四	慶生蛋糕/麥茶	五穀飯	雙色豬柳	玉米炒蛋	季節鮮蔬	什錦鮮菇湯	時令水果	滷味	◆	◆	◆	◆
17	五	肉羹湯麵	紫米飯	樹子魚丁	雲耳絲瓜	季節鮮蔬	香菇雞湯	時令水果	銀絲卷	◆	◆	◆	◆
20	一	黑糖饅頭/香醇牛奶	蔬菜炒烏龍麵			季節鮮蔬	味噌豆腐湯	時令水果	素餛飩湯	◆	◆	◆	◆
21	二	芋頭鹹粥	紅藜飯	紅燒獅子頭	毛豆炒豆干	季節鮮蔬	小白菜蛋花湯	時令水果	香Q 玉米	◆	◆	◆	◆
22	三	大麵炒	小米飯	咖哩雞肉	香煎豆腐	季節鮮蔬	山藥排骨湯	時令水果	仙草蜜	◆	◆	◆	◆
23	四	軟Q 葡萄麵包	芝麻飯	薑汁燒肉	九層塔煎蛋	季節鮮蔬	玉米蘿蔔湯	時令水果	燒賣	◆	◆	◆	◆
24	五	豚骨拉麵湯	燕麥飯	茄汁鯛魚	炒杏鮑菇	季節鮮蔬	蒜香雞湯	時令水果	小籠包	◆	◆	◆	◆
27	一	五穀饅頭/香醇牛奶	素肉鬆蛋炒飯			季節鮮蔬	酸辣湯	時令水果	雞絲麵	◆	◆	◆	◆
28	二	雞茸玉米粥	蕎麥飯	洋蔥豬柳	滷菜頭	季節鮮蔬	蟹肉棒蛋花湯	時令水果	蒸番薯	◆	◆	◆	◆
29	三	蔥油乾麵	薏仁飯	蠔油雞片	豆瓣豆腐	季節鮮蔬	牛蒡排骨湯	時令水果	黑糖豆花	◆	◆	◆	◆
30	四	起士軟法	白米飯	洋芋燉肉	芙蓉蒸蛋	季節鮮蔬	番茄鮮菇湯	時令水果	豆干包湯	◆	◆	◆	◆
31	五	米苔目湯	糙米飯	糖醋魚片	木耳炒三絲	季節鮮蔬	紅棗雞湯	時令水果	花捲包	◆	◆	◆	◆

※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：