基隆市立安心幼兒園　115　年　9　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
31	一	奶油餐包	咖哩烏龍炒麵			季節鮮蔬	玉米濃湯	時令水果	素餛飩湯	◆	◆	◆	◆
1	二	南瓜小米粥	紅藜飯	肉末燒豆腐	洋芋炒毛豆	季節鮮蔬	肉羹蛋花湯	時令水果	蒸芋頭糕	◆	◆	◆	◆
2	三	蔥油乾麵	燕麥飯	奶香雞柳	紅燒百頁	季節鮮蔬	金針排骨湯	時令水果	紅豆紫米湯	◆	◆	◆	◆
3	四	亞麻子麵包	五穀飯	味噌燒肉	香菇蒸蛋	季節鮮蔬	菜頭貢丸湯	時令水果	散壽司	◆	◆	◆	◆
4	五	麻油蛋麵線	紫米飯	清蒸鯛魚	塔香茄子	季節鮮蔬	山藥雞湯	時令水果	花捲饅頭	◆	◆	◆	◆
7	一	黑糖饅頭/香醇牛奶	五行燴飯			季節鮮蔬	酸辣湯	時令水果	榨菜冬粉湯	◆	◆	◆	◆
8	二	雞茸玉米粥	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	彩蔬馬鈴薯	◆	◆	◆	◆
9	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	仙草蜜	◆	◆	◆	◆
10	四	慶生蛋糕/牛奶	蕎麥飯	泰式打拋豬	三色蛋	季節鮮蔬	蘑菇濃湯	時令水果	鮮肉珍珠丸子	◆	◆	◆	◆
11	五	肉絲湯麵	薏仁飯	鳳梨糖醋魚	鮮菇燴絲瓜	季節鮮蔬	玉米雞湯	時令水果	小籠包	◆	◆	◆	◆
14	一	蔥花捲/香醇牛奶	蔬菜拌炒冬粉			季節鮮蔬	羅宋湯	時令水果	大滷麵	◆	◆	◆	◆
15	二	莧菜小魚粥	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	◆	◆	◆	◆
16	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	◆	◆	◆	◆
17	四	起司軟法	紫米飯	咕咾肉	九層塔煎蛋	季節鮮蔬	南瓜濃湯	時令水果	滷味	◆	◆	◆	◆
18	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	芋泥包	◆	◆	◆	◆
21	一	菜包/香醇牛奶	番茄蛋炒飯			季節鮮蔬	洋蔥馬鈴薯湯	時令水果	咖哩米粉湯	◆	◆	◆	◆
22	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	◆	◆	◆	◆
23	三	肉燥乾拌雞蛋麵	芝麻飯	醬爆雞丁	京燒豆腐	季節鮮蔬	竹筍排骨湯	時令水果	芝麻牛奶麥片	◆	◆	◆	◆
24	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	◆	◆	◆	◆
25	五	中	秋			節		放					假
28	一	教	師			節		放					假
29	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	◆	◆	◆	◆
30	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	芋頭西米露	◆	◆	◆	◆

※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：