

基隆市立安心幼兒園 112 年七月份暑假課留午餐點心表

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		
10	一	雙色饅頭/香醇牛奶	義大利麵			季節鮮蔬	南瓜濃湯	時令水果	玉米脆片/鮮奶	◆	◆	◆	◆
11	二	菠菜瘦肉粥	芝麻飯	栗子燉肉	黑木耳炒豆薯	季節鮮蔬	番茄蛋花湯	時令水果	蔥油餅	◆	◆	◆	◆
12	三	炒冬粉	燕麥飯	咖哩雞肉	毛豆炒干丁	季節鮮蔬	榨菜肉絲湯	時令水果	地瓜湯	◆	◆	◆	◆
13	四	草莓麵包	蕎麥飯	紅麴肉片	紅蘿蔔炒蛋	季節鮮蔬	紅棗山藥湯	時令水果	關東煮	◆	◆	◆	◆
14	五	麻油蛋麵線	薏仁飯	糖醋魚柳	大黃瓜炒貢丸	季節鮮蔬	香菇雞湯	時令水果	黑糖糕	◆	◆	◆	◆
17	一	小菜包/低糖豆漿	親子丼			季節鮮蔬	田園蔬菜湯	時令水果	雞絲麵	◆	◆	◆	◆
18	二	芹香肉末粥	紅豆飯	粉蒸排骨	炒青木瓜絲	季節鮮蔬	紫菜蛋花湯	時令水果	香 Q 玉米	◆	◆	◆	◆
19	三	炒板條	糙米飯	照燒雞	薑炒麵腸	季節鮮蔬	肉骨茶湯	時令水果	紅豆湯	◆	◆	◆	◆
20	四	慶生蛋糕/枸杞茶	地瓜飯	芋頭燒肉	芙蓉蒸蛋	季節鮮蔬	蓮子薏仁湯	時令水果	滷味	◆	◆	◆	◆
21	五	肉羹湯麵	紫米飯	蔥香魷仔魚	小黃瓜炒木耳	季節鮮蔬	蒜香雞湯	時令水果	銀絲卷	◆	◆	◆	◆
24	一	奶皇包/麥茶	素咖哩炒飯			季節鮮蔬	味噌豆腐湯	時令水果	紅燒素麵	◆	◆	◆	◆
25	二	雞茸玉米粥	紅藜飯	紅燒獅子頭	塔香茄子	季節鮮蔬	海帶芽蛋花湯	時令水果	香椿餅	◆	◆	◆	◆
26	三	大麵炒	小米飯	彩椒雞肉	滷油豆腐	季節鮮蔬	黃瓜排骨湯	時令水果	燒仙草	◆	◆	◆	◆
27	四	地瓜麵包	芝麻飯	百頁燒肉	洋蔥炒蛋	季節鮮蔬	花瓜鮮菇湯	時令水果	鍋貼	◆	◆	◆	◆
28	五	麵疙瘩	燕麥飯	清蒸鯛魚	悶南瓜	季節鮮蔬	金針雞湯	時令水果	銅鑼燒	◆	◆	◆	◆
31	一	黑糖饅頭/桂圓茶	高麗菜飯			季節鮮蔬	酸辣湯	時令水果	菠菜湯餃	◆	◆	◆	◆

※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。