

基隆市立安心幼兒園 112 年十一月份午餐點心表

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
1	三	炒粿條	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	◆	◆	◆	◆
2	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	◆	◆	◆	◆
3	五	肉羹湯麵	紫米飯	蔥香魷仔魚	小黃瓜炒木耳	季節鮮蔬	香菇雞湯	時令水果	銀絲卷	◆	◆	◆	◆
6	一	小菜包/香醇牛奶	素咖哩炒飯			季節鮮蔬	味噌豆腐湯	時令水果	素餛飩湯	◆	◆	◆	◆
7	二	芹香肉末粥	紅豆飯	京醬肉絲	炒大頭菜	季節鮮蔬	紫菜蛋花湯	時令水果	香 Q 玉米	◆	◆	◆	◆
8	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	◆	◆	◆	◆
9	四	地瓜麵包	芝麻飯	薑汁燒肉	洋蔥炒蛋	季節鮮蔬	花瓜鮮菇湯	時令水果	粉絲湯	◆	◆	◆	◆
10	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	小籠包	◆	◆	◆	◆
13	一	五穀饅頭/香醇牛奶	高麗菜飯			季節鮮蔬	酸辣湯	時令水果	絲瓜麵線	◆	◆	◆	◆
14	二	芋頭鹹粥	蕎麥飯	橙汁排骨	甜椒炒山藥	季節鮮蔬	白菜蛋花湯	時令水果	蒸地瓜	◆	◆	◆	◆
15	三	蔥油乾麵	薏仁飯	蠔油雞片	紅燒豆腐	季節鮮蔬	牛蒡排骨湯	時令水果	薑汁豆花	◆	◆	◆	◆
16	四	起士軟法	紅豆飯	洋芋燉肉	玉米炒蛋	季節鮮蔬	什錦鮮菇湯	時令水果	豆干包湯	◆	◆	◆	◆
17	五	米苔目湯	糙米飯	豆酥魚片	金沙苦瓜	季節鮮蔬	紅棗雞湯	時令水果	水餃	◆	◆	◆	◆
20	一	花捲包/低糖豆漿	炒米粉			季節鮮蔬	羅漢湯	時令水果	雞絲麵	◆	◆	◆	◆
21	二	魚片粥	地瓜飯	京都排骨	洋蔥蘑菇	季節鮮蔬	蟹肉蛋花湯	時令水果	蒸馬鈴薯	◆	◆	◆	◆
22	三	榨菜肉絲乾麵	紫米飯	滷雞腿	茄汁豆包	季節鮮蔬	竹筍排骨湯	時令水果	綠豆薏仁湯	◆	◆	◆	◆
23	四	桔子麵包	紅藜飯	芝麻里肌	番茄炒蛋	季節鮮蔬	蘿蔔湯	時令水果	麵線羹	◆	◆	◆	◆
24	五	日式烏龍麵	小米飯	蔥燒魚	冬瓜絞肉	季節鮮蔬	薑片雞湯	時令水果	刈包	◆	◆	◆	◆
27	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	紫菜湯餃	◆	◆	◆	◆
28	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	蒸蘿蔔糕	◆	◆	◆	◆
29	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	芋頭湯	◆	◆	◆	◆
30	四	草莓麵包	薏仁飯	日式壽喜燒	紅蘿蔔炒蛋	季節鮮蔬	海帶芽鮮菇湯	時令水果	湯意麵	◆	◆	◆	◆

※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，因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