

基隆市立安心幼兒園 113 年五月份午餐點心表

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	安	心 運 動						會	◆	◆	◆	◆
2	四	小和風麵包	蕎麥飯	芝麻里肌	紅蘿蔔炒蛋	季節鮮蔬	紅棗山藥湯	時令水果	關東煮	◆	◆	◆	◆
3	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	◆	◆	◆	◆
6	一	小餐包/香醇牛奶	什錦炒麵			季節鮮蔬	田園蔬菜湯	時令水果	紫菜湯餃	◆	◆	◆	◆
7	二	魷魚蔬菜粥	白米飯	粉蒸排骨	炒大頭菜	季節鮮蔬	紫菜蛋花湯	時令水果	香 Q 玉米	◆	◆	◆	◆
8	三	榨菜肉絲乾麵	糙米飯	馬鈴薯燒雞	薑炒麵腸	季節鮮蔬	肉骨茶湯	時令水果	紅豆湯	◆	◆	◆	◆
9	四	慶生蛋糕/枸杞茶	地瓜飯	瓜仔肉燥	芙蓉蒸蛋	季節鮮蔬	蓮子薏仁湯	時令水果	滷味	◆	◆	◆	◆
10	五	鍋燒烏龍麵	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	◆	◆	◆	◆
13	一	奶皇包/香醇牛奶	蔬食炒飯			季節鮮蔬	玉米紅蘿蔔湯	時令水果	素餛飩湯	◆	◆	◆	◆
14	二	雞茸玉米粥	紅藜飯	馬鈴薯燉肉	塔香茄子	季節鮮蔬	海帶芽蛋花湯	時令水果	蒸芋頭	◆	◆	◆	◆
15	三	大麵炒	小米飯	蘑菇雞柳	芹香豆干絲	季節鮮蔬	結頭菜排骨湯	時令水果	燒仙草	◆	◆	◆	◆
16	四	蔓越莓麵包	芝麻飯	魚香肉絲	洋蔥炒蛋	季節鮮蔬	花瓜鮮菇湯	時令水果	紅麵線	◆	◆	◆	◆
17	五	米苔目湯	燕麥飯	清蒸鯛魚	悶南瓜	季節鮮蔬	山藥雞湯	時令水果	紅豆泥包	◆	◆	◆	◆
20	一	芝麻饅頭/香醇牛奶	高麗菜飯			季節鮮蔬	酸辣湯	時令水果	雞絲麵	◆	◆	◆	◆
21	二	筍香肉絲粥	蕎麥飯	打拋豬	魯蘿蔔	季節鮮蔬	白菜蛋花湯	時令水果	蒸地瓜	◆	◆	◆	◆
22	三	蔥油乾麵	薏仁飯	蔥燒雞片	鮮菇燴豆腐	季節鮮蔬	牛蒡排骨湯	時令水果	薑汁豆花	◆	◆	◆	◆
23	四	起士軟法	白米飯	味增燒肉	玉米炒蛋	季節鮮蔬	蘿蔔湯	時令水果	小籠包	◆	◆	◆	◆
24	五	擔仔湯麵	糙米飯	豆酥魚片	金沙苦瓜	季節鮮蔬	紅棗雞湯	時令水果	蔥抓餅	◆	◆	◆	◆
27	一	花捲包/香醇牛奶	鮮蔬炒麵			季節鮮蔬	味噌蔬菜湯	時令水果	玉米濃湯	◆	◆	◆	◆
28	二	魚片粥	地瓜飯	茄汁肉片	木須粉絲	季節鮮蔬	蟹肉蛋花湯	時令水果	蒸蘿蔔糕	◆	◆	◆	◆
29	三	炒冬粉	紫米飯	滷雞腿	茄汁豆包	季節鮮蔬	豆芽排骨湯	時令水果	綠豆湯	◆	◆	◆	◆
30	四	柔柔雪酥	紅藜飯	洋蔥豬柳	番茄炒蛋	季節鮮蔬	鮮菇筍片湯	時令水果	燒賣	◆	◆	◆	◆
31	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	◆	◆	◆	◆

※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