

基隆市立安心幼兒園 113 年十月份午餐點心表

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	二	芹香肉末粥	白米飯	京醬肉絲	炒大頭菜	季節鮮蔬	紫菜蛋花湯	時令水果	蒸馬鈴薯	◆	◆	◆	◆
2	三	大麵炒	糙米飯	照燒雞	家常豆腐	季節鮮蔬	肉骨茶湯	時令水果	紅豆湯	◆	◆	◆	◆
3	四	慶生蛋糕/枸杞茶	五穀飯	芋頭燒肉	芙蓉蒸蛋	季節鮮蔬	蓮子薏仁湯	時令水果	滷味	◆	◆	◆	◆
4	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	◆	◆	◆	◆
7	一	蔓越莓饅頭/香醇牛奶	蔬食炒麵			季節鮮蔬	味噌豆腐湯	時令水果	素餛飩湯	◆	◆	◆	◆
8	二	雞茸玉米粥	紅藜飯	紅燒獅子頭	炒馬鈴薯	季節鮮蔬	蟹肉蛋花湯	時令水果	香 Q 玉米	◆	◆	◆	◆
9	三	炒板條	小米飯	彩椒雞肉	滷油豆腐	季節鮮蔬	山藥排骨湯	時令水果	燒仙草	◆	◆	◆	◆
10	四	國慶日											
11	五	麵疙瘩湯	燕麥飯	清蒸鯛魚	悶南瓜	季節鮮蔬	刈菜雞湯	時令水果	小籠包	◆	◆	◆	◆
14	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	◆	◆	◆	◆
15	二	芋頭鹹粥	蕎麥飯	橙汁肉片	甜椒炒山藥	季節鮮蔬	青菜蛋花湯	時令水果	蒸番薯	◆	◆	◆	◆
16	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	◆	◆	◆	◆
17	四	起士軟法	白米飯	洋芋燉肉	玉米炒蛋	季節鮮蔬	菠菜菇湯	時令水果	豆干包湯	◆	◆	◆	◆
18	五	米苔目湯	糙米飯	豆酥魚片	瓜仔肉燥	季節鮮蔬	紅棗雞湯	時令水果	花捲饅頭	◆	◆	◆	◆
21	一	紅豆沙包/香醇牛奶	素食哨子麵			季節鮮蔬	羅漢湯	時令水果	油豆腐細粉	◆	◆	◆	◆
22	二	魚片粥	五穀飯	芽菜豬柳	洋蔥蘑菇	季節鮮蔬	苜菜蛋花湯	時令水果	蒸芋頭糕	◆	◆	◆	◆
23	三	炒米粉	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	◆	◆	◆	◆
24	四	桔子麵包	紅藜飯	芝麻里肌	番茄炒蛋	季節鮮蔬	花瓜鮮菇湯	時令水果	鮮肉珍珠丸子	◆	◆	◆	◆
25	五	日式湯麵	小米飯	蔥燒魚	冬瓜絞肉	季節鮮蔬	薑片雞湯	時令水果	刈包	◆	◆	◆	◆
28	一	雙色饅頭/香醇牛奶	茄汁通心麵			季節鮮蔬	南瓜濃湯	時令水果	紫菜湯餃	◆	◆	◆	◆
29	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	◆	◆	◆	◆
30	三	炒冬粉	燕麥飯	蔥燒雞片	毛豆炒豆乾丁	季節鮮蔬	玉米排骨湯	時令水果	地瓜湯	◆	◆	◆	◆
31	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	◆	◆	◆	◆

※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