

基隆市立安心幼兒園 114 年六月份午餐點心表

| 日期 | 星期 | 上午點心      | 營養午餐  |       |        |      |        | 下午點心 | 全穀<br>雜糧 | 豆魚<br>肉蛋 | 蔬<br>菜 | 水<br>果 |   |
|----|----|-----------|-------|-------|--------|------|--------|------|----------|----------|--------|--------|---|
| 2  | 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 | 油豆腐細粉    | ◆        | ◆      | ◆      | ◆ |
| 3  | 二  | 香菇肉粥      | 芝麻飯   | 杏菇燉肉  | 甜椒炒山藥  | 季節鮮蔬 | 番茄蛋花湯  | 時令水果 | 蒸馬鈴薯     | ◆        | ◆      | ◆      | ◆ |
| 4  | 三  | 炒米粉       | 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      | ◆        | ◆      | ◆      | ◆ |
| 5  | 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      | ◆        | ◆      | ◆      | ◆ |
| 6  | 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 | 珍珠丸子     | ◆        | ◆      | ◆      | ◆ |
| 9  | 一  | 小餐包/香醇牛奶  | 什錦炒米粉 |       |        | 季節鮮蔬 | 田園蔬菜湯  | 時令水果 | 紫菜湯餃     | ◆        | ◆      | ◆      | ◆ |
| 10 | 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   | ◆        | ◆      | ◆      | ◆ |
| 11 | 三  | 榨菜肉絲乾麵    | 糙米飯   | 三杯雞丁  | 薑炒麵腸   | 季節鮮蔬 | 肉骨茶湯   | 時令水果 | 紅豆湯      | ◆        | ◆      | ◆      | ◆ |
| 12 | 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       | ◆        | ◆      | ◆      | ◆ |
| 13 | 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      | ◆        | ◆      | ◆      | ◆ |
| 16 | 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     | ◆        | ◆      | ◆      | ◆ |
| 17 | 二  | 雞茸玉米粥     | 紅藜飯   | 馬鈴薯燒肉 | 塔香茄子   | 季節鮮蔬 | 海帶芽蛋花湯 | 時令水果 | 蒸芋頭      | ◆        | ◆      | ◆      | ◆ |
| 18 | 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      | ◆        | ◆      | ◆      | ◆ |
| 19 | 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      | ◆        | ◆      | ◆      | ◆ |
| 20 | 五  | 麵疙瘩       | 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     | ◆        | ◆      | ◆      | ◆ |
| 23 | 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      | ◆        | ◆      | ◆      | ◆ |
| 24 | 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      | ◆        | ◆      | ◆      | ◆ |
| 25 | 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     | ◆        | ◆      | ◆      | ◆ |
| 26 | 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      | ◆        | ◆      | ◆      | ◆ |
| 27 | 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 | 蔥抓餅      | ◆        | ◆      | ◆      | ◆ |
| 30 | 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     | ◆        | ◆      | ◆      | ◆ |

※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