

基隆市立安心幼兒園 109 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	
5	一	小兔包/香醇牛奶	翡翠炒飯		百頁豆腐	季節鮮蔬	花瓜鮮菇湯	時令水果	素丸湯
6	二	台式碎脯粥	紫米飯	蜜汁魚丁	紅蘿蔔炒青豆	季節鮮蔬	酸辣湯	時令水果	蒸地瓜
7	三	米苔目湯	糙米飯	白菜獅子頭	三色炒蛋	季節鮮蔬	蓮藕排骨湯	時令水果	綠豆薏仁湯
8	四	杯子蛋糕/桂圓茶	蕎麥飯	洋蔥豬柳	番茄燴豆腐	季節鮮蔬	竹筍湯	時令水果	蔥酥餅/鮮奶多多
9	雙 十 節 補 假								
12	一	銀絲卷/香醇牛奶	鮮蔬炒烏龍		紅燒冬瓜	季節鮮蔬	嫩海帶豆腐湯	時令水果	水煮玉米
13	二	什錦糙米粥	燕麥飯	玉米雞丁	銀魚烘蛋	季節鮮蔬	貢丸蘿蔔湯	時令水果	燒賣/低糖豆漿
14	三	肉燥乾拌麵	地瓜飯	沙茶豬肉	毛豆炒豆乾丁	季節鮮蔬	山藥排骨湯	時令水果	竹筍肉羹湯
15	四	葡萄吐司/柚子茶	芝麻飯	咖哩雞肉	紅蘿蔔炒蛋	季節鮮蔬	南瓜濃湯	時令水果	西米露
16	五	慶生蛋糕/枸杞茶	燕麥飯	糖醋魚柳	粉絲煲	季節鮮蔬	青木瓜大骨湯	時令水果	焦糖捲餅/糙米漿
19	一	黑糖饅頭/香醇牛奶	紫米飯	枸杞菇菇	紅燒麵輪	季節鮮蔬	番茄蔬菜湯	時令水果	切仔麵
20	二	銀魚營養粥	滑蛋雞肉燴飯		絲瓜芙蓉	季節鮮蔬	金針肉絲湯	時令水果	蔥捲包/麥茶
21	三	米粉湯	糙米飯	榨菜炒肉絲	醬燒鵪鶉蛋	季節鮮蔬	關東煮湯	時令水果	餛飩湯
22	四	紅豆麵包/菊花茶	蕎麥飯	軟溜雞丁	東波豆腐	季節鮮蔬	鮮魚味噌湯	時令水果	肉絲炒河粉
23	五	雞蛋麵線	地瓜飯	韭菜絞肉	甜不辣炒紅蘿蔔	季節鮮蔬	蒜香雞湯	時令水果	黃金布丁
26	一	小菜包/低糖豆漿	芝麻飯	紹子豆腐	金沙杏鮑菇	季節鮮蔬	味噌紫菜湯	時令水果	鮮蔬麵疙瘩
27	二	魚片粥	燕麥飯	筍乾燒肉	塔香海帶	季節鮮蔬	玉米貢丸湯	時令水果	綜合滷味
28	三	肉燥油腐冬粉煲	什錦炒飯		馬鈴薯燉肉	季節鮮蔬	牛蒡紅蘿蔔湯	時令水果	紫菜湯餃
29	四	草莓吐司/米漿	薏仁飯	滷雞腿	芹香甜不辣	季節鮮蔬	冬瓜排骨湯	時令水果	蔥油餅
30	五	香菇蘿蔔糕湯	糙米飯	蘿蔔炒肉絲	豆酥蒸魚片	季節鮮蔬	青菜豆腐湯	時令水果	玉米脆片/鮮奶

※配合健康飲食概念，本園提供少油炸、少鹽、少糖等事宜口味。

※配合世界環境日愛護地球，每周一為環保日(蔬食日)。

※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。