

基隆市立安心幼兒園 111 年三月份午餐點心表

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	菠菜瘦肉粥	地瓜飯	栗子燉雞	韭菜炒甜條	季節鮮蔬	黃豆芽排骨湯	時令水果	燒賣	◆	◆	◆	◆
2	三	大滷麵	燕麥飯	紅麴肉片	薑燒冬瓜	季節鮮蔬	山藥湯	時令水果	蔥油餅	◆	◆	◆	◆
3	四	慶生蛋糕/枸杞茶	芝麻飯	咖哩雞肉	紅蘿蔔炒蛋	季節鮮蔬	榨菜肉絲湯	時令水果	魚丸湯	◆	◆	◆	◆
4	五	紅麵線湯	薏仁飯	糖醋魚柳	黑木耳炒豆薯	季節鮮蔬	青木瓜大骨湯	時令水果	銀絲卷	◆	◆	◆	◆
7	一	小菜包/香醇牛奶	滑蛋素燴飯		醬燒麵腸	季節鮮蔬	番茄蔬菜湯	時令水果	蘿蔔糕湯	◆	◆	◆	◆
8	二	台式碎脯粥	紫米飯	粉蒸排骨	滷鵪鶉蛋	季節鮮蔬	南瓜湯	時令水果	香 Q 玉米	◆	◆	◆	◆
9	三	擔仔湯麵	糙米飯	紅燒雞丁	榨菜炒豆干絲	季節鮮蔬	味噌小魚湯	時令水果	刈包	◆	◆	◆	◆
10	四	虎皮蛋糕/柚子茶	蕎麥飯	和風燒肉	芙蓉蒸蛋	季節鮮蔬	蓮子薏仁湯	時令水果	蔬菜湯餃	◆	◆	◆	◆
11	五	肉羹湯	胚芽飯	清蒸鯛魚	黃瓜炒貢丸	季節鮮蔬	蒜香雞湯	時令水果	香甜布丁	◆	◆	◆	◆
14	一	奶皇包/糙米漿	親子丼		紅燒麵輪	季節鮮蔬	花瓜鮮菇湯	時令水果	筍絲小肉圓	◆	◆	◆	◆
15	二	魚片粥	燕麥飯	醬炒肉片	筍白筍炒肉絲	季節鮮蔬	青菜豆腐湯	時令水果	客家板條湯	◆	◆	◆	◆
16	三	高麗菜湯麵	糙米飯	彩椒雞肉	木耳炒魚丸	季節鮮蔬	時蔬馬鈴薯湯	時令水果	薑汁豆花	◆	◆	◆	◆
17	四	菠蘿麵包/麥茶	蕎麥飯	百頁燒肉	菜圃蛋	季節鮮蔬	木需肉絲湯	時令水果	大麵炒	◆	◆	◆	◆
18	五	麵疙瘩湯	紫米飯	蔥香魷仔魚	冬瓜絞肉	季節鮮蔬	蘿蔔排骨湯	時令水果	玉米脆片/鮮奶	◆	◆	◆	◆
21	一	黑糖饅頭/香醇牛奶	高麗菜飯		炒甜條	季節鮮蔬	什錦鮮菇湯	時令水果	水餃	◆	◆	◆	◆
22	二	芋頭鹹粥	地瓜飯	蠔油雞片	金沙花枝	季節鮮蔬	油豆腐蘿蔔湯	時令水果	蔥抓餅	◆	◆	◆	◆
23	三	什錦細粉	糙米飯	橙汁排骨	韭菜花干	季節鮮蔬	紅棗雞湯	時令水果	紅豆湯	◆	◆	◆	◆
24	四	起司三明治/低糖豆漿	蕎麥飯	芋頭燒肉	玉米炒蛋	季節鮮蔬	酸辣湯	時令水果	烏龍湯麵	◆	◆	◆	◆
25	五	豆腐羹	糙米飯	豆酥魚片	清炒馬鈴薯	季節鮮蔬	白菜蛋花湯	時令水果	可頌	◆	◆	◆	◆
28	一	花捲包/香醇牛奶	炒米粉		雙菇燒豆腐	季節鮮蔬	海芽味噌湯	時令水果	玉米濃湯	◆	◆	◆	◆
29	二	芹香肉末粥	燕麥飯	京都排骨	塔香茄子	季節鮮蔬	蟹肉粉絲湯	時令水果	蒸地瓜	◆	◆	◆	◆
30	三	榨菜肉絲麵	芝麻飯	滷雞腿	磨菇百頁	季節鮮蔬	黃瓜排骨湯	時令水果	燒仙草	◆	◆	◆	◆
31	四	牛角麵包/桂圓茶	地瓜飯	芝麻里肌	洋蔥炒蛋	季節鮮蔬	家常羅漢湯	時令水果	雲吞白菜湯	◆	◆	◆	◆

※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。