

基隆市立安心幼兒園 111 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	
3	一	小兔包/香醇牛奶	咖哩洋芋燴飯		滷豆腐	季節鮮蔬	青菜蛋花湯	時令水果	關東煮	◆	◆	◆	◆
4	二	南瓜肉末粥	芝麻飯	蘑菇雞丁	炒海帶絲	季節鮮蔬	山藥排骨湯	時令水果	五穀雜糧包	◆	◆	◆	◆
5	三	米苔目	燕麥飯	紅燒肉	黃瓜炒蛋	季節鮮蔬	羅宋湯	時令水果	紅豆湯	◆	◆	◆	◆
6	四	虎皮蛋糕/低糖豆漿	蕎麥飯	蠔油雞片	螞蟻上樹	季節鮮蔬	竹筍湯	時令水果	蒸蘿蔔糕	◆	◆	◆	◆
7	五	雞茸濃湯	紫米飯	蔥煎鮮魚	黑木耳炒豆薯	季節鮮蔬	榨菜肉絲湯	時令水果	中華豆花	◆	◆	◆	◆
11	二	什錦糙米粥	胚芽飯	三杯雞	木須芽菜	季節鮮蔬	番茄蛋花湯	時令水果	燒賣	◆	◆	◆	◆
12	三	蔥香乾拌麵	糙米飯	蘿蔔滷肉	蘑菇歐姆蛋	季節鮮蔬	髮菜羹湯	時令水果	地瓜湯	◆	◆	◆	◆
13	四	克林姆餐包/桂圓茶	地瓜飯	照燒雞	醬炒麵腸	季節鮮蔬	肉骨茶湯	時令水果	粉絲湯	◆	◆	◆	◆
14	五	慶生蛋糕/麥茶	薏仁飯	糖醋魚柳	奶香金茸玉米	季節鮮蔬	瓜子雞湯	時令水果	滷味	◆	◆	◆	◆
17	一	奶皇包/香醇牛奶	滑蛋素燴飯		滷烤麩	季節鮮蔬	田園蔬菜湯	時令水果	切仔湯麵	◆	◆	◆	◆
18	二	銀魚營養粥	紅藜飯	醬燒豬柳	燴鮮菇	季節鮮蔬	大黃瓜湯	時令水果	火腿三明治	◆	◆	◆	◆
19	三	米粉湯	小米飯	軟溜雞丁	菜圃蛋	季節鮮蔬	薏仁排骨湯	時令水果	鮮奶穀片	◆	◆	◆	◆
20	四	全麥吐司/低糖豆漿	芝麻飯	京醬肉絲	芽菜炒甜條	季節鮮蔬	虱目魚丸湯	時令水果	肉絲板條湯	◆	◆	◆	◆
21	五	雞蛋麵線	燕麥飯	蒸魷仔魚	長豆肉末	季節鮮蔬	肉羹湯	時令水果	銅鑼燒	◆	◆	◆	◆
24	一	黑糖饅頭/香醇牛奶	什錦素炒麵		滷油豆腐	季節鮮蔬	海帶芽湯	時令水果	湯餃	◆	◆	◆	◆
25	二	魚片粥	蕎麥飯	洋蔥雞柳	芹香甜不辣	季節鮮蔬	牛蒡排骨湯	時令水果	花捲	◆	◆	◆	◆
26	三	肉燥油腐冬粉煲	紫米飯	馬鈴薯燒肉	紅蘿蔔炒蛋	季節鮮蔬	三絲湯	時令水果	燒仙草	◆	◆	◆	◆
27	四	羅宋麵包/糙米漿	胚芽飯	滷雞腿	金沙杏鮑菇	季節鮮蔬	薑絲冬瓜湯	時令水果	蔥油餅	◆	◆	◆	◆
28	五	馬鈴薯濃湯	糙米飯	香酥鱈魚	竹筍炒肉絲	季節鮮蔬	玉米湯	時令水果	黃金布丁	◆	◆	◆	◆
31	一	小菜包/低糖豆漿	高麗菜蓋飯		涼拌素雞	季節鮮蔬	酸辣湯	時令水果	鮮蔬麵疙瘩	◆	◆	◆	◆

※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。