

基隆市立安心幼兒園 110 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	豆魚	蔬	水
										雜糧	肉蛋	菜	果
2	二	菠菜瘦肉粥	胚芽飯	洋芋燉雞	杏鮑菇炒甜不辣	季節鮮蔬	玉米排骨湯	時令水果	燒賣	◆	◆	◆	◆
3	三	肉燥乾拌麵	燕麥飯	瓜仔肉	茶碗蒸	季節鮮蔬	山藥竹筴湯	時令水果	蔥油餅	◆	◆	◆	◆
4	四	虎皮蛋糕/柚子茶	芝麻飯	咖哩雞肉	紅燒豆腐	季節鮮蔬	榨菜肉絲湯	時令水果	冬粉湯	◆	◆	◆	◆
5	五	肉羹麵線	薏仁飯	糖醋魚柳	腐皮燴鮮菇	季節鮮蔬	青木瓜大骨湯	時令水果	波蘿麵包	◆	◆	◆	◆
8	一	抹茶紅豆包/香醇牛奶	滑蛋素燴飯		香酥油豆腐	季節鮮蔬	番茄蔬菜湯	時令水果	蘿蔔糕湯	◆	◆	◆	◆
9	二	山藥肉末粥	紫米飯	蔥油雞柳	三杯杏鮑菇	季節鮮蔬	南瓜湯	時令水果	餛飩湯	◆	◆	◆	◆
10	三	擔仔湯麵	糙米飯	京醬肉絲	榨菜炒豆干絲	季節鮮蔬	關東煮湯	時令水果	黑糖糕	◆	◆	◆	◆
11	四	草莓餐包/豆漿	蕎麥飯	滷翅小腿	玉米蒸蛋	季節鮮蔬	黃瓜排骨湯	時令水果	韭菜板條湯	◆	◆	◆	◆
12	五	米粉湯	地瓜飯	清蒸魚片	黃瓜炒貢丸	季節鮮蔬	蒜香雞湯	時令水果	肉鬆麵包	◆	◆	◆	◆
15	一	蔓越莓包/香醇牛奶	什錦素炒飯		紅燒麵輪	季節鮮蔬	花瓜鮮菇湯	時令水果	蒸地瓜	◆	◆	◆	◆
16	二	魚片粥	燕麥飯	螞蟻上樹	蒜茸素雞片	季節鮮蔬	青菜豆腐湯	時令水果	綜合滷味	◆	◆	◆	◆
17	三	高麗菜湯麵	芝麻飯	西芹炒雞柳	金沙筴白筍	季節鮮蔬	冬瓜湯	時令水果	薑汁豆花	◆	◆	◆	◆
18	四	奶皇包/麥茶	胚芽飯	獅子頭	茄汁豆包	季節鮮蔬	紫菜蛋花湯	時令水果	雞絲麵	◆	◆	◆	◆
19	五	慶生蛋糕/枸杞茶	燕麥飯	糖醋鯛魚	脆炒馬鈴薯	季節鮮蔬	蘿蔔排骨湯	時令水果	香甜布丁	◆	◆	◆	◆
22	一	黑糖饅頭/香醇牛奶	高麗菜飯		韭菜炒甜條	季節鮮蔬	什錦鮮菇湯	時令水果	素丸湯	◆	◆	◆	◆
23	二	芋頭鹹粥	紫米飯	蠔油雞片	番茄炒蛋	季節鮮蔬	莧菜小魚湯	時令水果	水煮玉米	◆	◆	◆	◆
24	三	麵疙瘩湯	糙米飯	麵輪滷肉	金菇小黃瓜	季節鮮蔬	紅棗雞湯	時令水果	綠豆湯	◆	◆	◆	◆
25	四	鮮奶吐司/糙米漿	蕎麥飯	紅燒雞肉	菇茸白絲	季節鮮蔬	木須肉絲湯	時令水果	燒賣	◆	◆	◆	◆
26	五	河粉湯	地瓜飯	筍絲魚丁	蒜香豆干	季節鮮蔬	酸辣湯	時令水果	蛋塔	◆	◆	◆	◆
29	一	花捲包/香醇牛奶	鮮蔬炒米粉		雙菇燒豆腐	季節鮮蔬	海芽味噌湯	時令水果	馬鈴薯濃湯	◆	◆	◆	◆
30	二	薏仁糙米粥	燕麥飯	滷雞腿	五味冬瓜茸	季節鮮蔬	蟹肉粉絲湯	時令水果	鮮奶脆片	◆	◆	◆	◆
31	三	肉骨湯麵	芝麻飯	金瓜蒸肉餅	醬滷蘿蔔	季節鮮蔬	蓮子排骨湯	時令水果	牛角麵包	◆	◆	◆	◆

※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