

基隆市立安心幼兒園 110 年七月份午餐點心表

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
1	四	香蒜麵包/豆漿	芝麻飯	澄汁雞肉	芝麻拌海芽	季節鮮蔬	蓮藕湯	時令水果	赤肉羹湯	◆	◆	◆	◆
2	五	冬菜冬粉湯	薏仁飯	豆酥魚片	玉米豆乾丁	季節鮮蔬	竹筍仁雞湯	時令水果	鮮奶脆片	◆	◆	◆	◆
5	一	鮮奶饅頭/香醇牛奶	沙茶素燴飯		素炒三菇	季節鮮蔬	青菜蛋花湯	時令水果	切仔湯麵	◆	◆	◆	◆
6	二	滑蛋鹹粥	紫米飯	馬鈴薯燉肉	吉利豆腐	季節鮮蔬	金針湯	時令水果	仙草冰	◆	◆	◆	◆
7	三	絲瓜麵線湯	糙米飯	磨菇雞柳	南瓜肉末	季節鮮蔬	雪蓮子湯	時令水果	銀絲卷	◆	◆	◆	◆
8	四	菠蘿麵包/米漿	蕎麥飯	香菇碎肉	洋蔥炒蛋	季節鮮蔬	冬瓜湯	時令水果	水煮玉米	◆	◆	◆	◆
9	五	米粉湯	地瓜飯	蜜汁魚片	大黃瓜炒竹輪	季節鮮蔬	蒜香雞湯	時令水果	香甜布丁	◆	◆	◆	◆
12	一	小菜包/香醇牛奶	炒貓耳朵		什錦豆腐	季節鮮蔬	山楂陳皮蘿蔔湯	時令水果	蘿蔔糕湯	◆	◆	◆	◆
13	二	芹香肉末粥	燕麥飯	檸汁雞丁	螞蟻上樹	季節鮮蔬	薏仁大骨湯	時令水果	綜合滷味	◆	◆	◆	◆
14	三	什錦細麵	芝麻飯	香酥里肌	金沙杏鮑菇	季節鮮蔬	莧菜小魚湯	時令水果	檸檬愛玉	◆	◆	◆	◆
15	四	草莓麵包/低糖豆漿	胚芽飯	雞絲豆芽	蒜茸素雞片	季節鮮蔬	紫菜蛋花湯	時令水果	南瓜濃湯	◆	◆	◆	◆
16	五	慶生蛋糕/紅棗枸杞茶	地瓜飯	糖醋魚柳	炒三色豆肉末	季節鮮蔬	玉米排骨湯	時令水果	小籠湯包	◆	◆	◆	◆
19	一	紅糖小饅頭/香醇牛奶	南洋炒飯		韭菜炒杏鮑菇	季節鮮蔬	海帶芽蛋花湯	時令水果	蔬菜通心粉湯	◆	◆	◆	◆
20	二	山藥肉粥	紫米飯	芋頭燒雞塊	紅絲炒蛋	季節鮮蔬	黃瓜大骨湯	時令水果	燒賣	◆	◆	◆	◆
21	三	麵疙瘩湯	糙米飯	咕咾肉	魚香茄子	季節鮮蔬	紅棗雞湯	時令水果	蛋塔	◆	◆	◆	◆
22	四	紅豆麵包/糙米漿	蕎麥飯	洋芋雞肉	榨菜炒豆干	季節鮮蔬	木須肉絲湯	時令水果	蔥油餅	◆	◆	◆	◆
23	五	米苔目湯	地瓜飯	彩椒魚丁	燴冬瓜	季節鮮蔬	酸辣湯	時令水果	綠豆湯	◆	◆	◆	◆
26	一	芋泥饅頭/香醇牛奶	金瓜米粉		紅仁鮑菇	季節鮮蔬	番茄蛋花湯	時令水果	蒸芋頭糕	◆	◆	◆	◆
27	二	蔬菜粥	燕麥飯	三色豬柳	合菜帶帽	季節鮮蔬	酸菜粉絲湯	時令水果	銀耳湯	◆	◆	◆	◆
28	三	板條湯	芝麻飯	香菇雞丁	玉米炒蛋	季節鮮蔬	山藥蓮子湯	時令水果	豆皮壽司	◆	◆	◆	◆
29	四	全麥吐司/低糖豆漿	紫米飯	韭黃炒肉絲	雪菜豆乾丁	季節鮮蔬	大骨筍片湯	時令水果	紫菜湯餃	◆	◆	◆	◆
30	五	茶葉蛋	薏仁飯	薑燒魚丁	芹香甜不辣	季節鮮蔬	金針湯	時令水果	高纖蘇打餅乾/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。

※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。

※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。