

基隆市立安心幼兒園 110 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
1	五	雞茸濃湯	紫米飯	魚香肉絲	滷豆腐	季節鮮蔬	福菜肉絲湯	時令水果	中華豆花	◆	◆	◆	◆
4	一	銀絲卷/香醇牛奶	古早味米粉		鹹蛋鮮香菇	季節鮮蔬	竹筍肉羹湯	時令水果	水煮玉米	◆	◆	◆	◆
5	二	什錦糙米粥	胚芽飯	三杯雞	炒杏鮑菇	季節鮮蔬	木須肉絲湯	時令水果	燒賣	◆	◆	◆	◆
6	三	肉燥乾拌麵	地瓜飯	冬瓜滷肉	脆炒馬鈴薯	季節鮮蔬	蓮子湯	時令水果	地瓜湯	◆	◆	◆	◆
7	四	克林姆餐包/桂圓茶	芝麻飯	照燒雞	醬炒麵腸	季節鮮蔬	肉骨茶湯	時令水果	粉絲湯	◆	◆	◆	◆
8	五	慶生蛋糕/枸杞茶	薏仁飯	糖醋魚柳	滷海帶	季節鮮蔬	瓜子雞湯	時令水果	燒仙草	◆	◆	◆	◆
11	一	國慶日補假											
12	二	銀魚營養粥	紫米飯	軟溜雞丁	燴鮮菇	季節鮮蔬	大黃瓜湯	時令水果	火腿三明治	◆	◆	◆	◆
13	三	米粉湯	糙米飯	醬燒豬柳	菜圃蛋	季節鮮蔬	薏仁排骨湯	時令水果	餛飩湯	◆	◆	◆	◆
14	四	椰子麵包/低糖豆漿	蕎麥飯	豆干滷鵪鶉蛋	芽菜炒甜條	季節鮮蔬	南瓜濃湯	時令水果	肉絲板條湯	◆	◆	◆	◆
15	五	雞蛋麵線	地瓜飯	蒸魷仔魚	滷烤麩	季節鮮蔬	肉羹湯	時令水果	營養脆片/鮮奶	◆	◆	◆	◆
18	一	芋泥包/香醇牛奶	什錦素炒飯		紅蘿蔔炒蛋	季節鮮蔬	海帶芽湯	時令水果	馬鈴薯濃湯	◆	◆	◆	◆
19	二	魚片粥	燕麥飯	洋蔥雞柳	芹香甜不辣	季節鮮蔬	牛蒡湯	時令水果	花捲包	◆	◆	◆	◆
20	三	肉燥油腐冬粉煲	地瓜飯	馬鈴薯燒肉	滷蛋	季節鮮蔬	黃牙肉絲湯	時令水果	綜合滷味	◆	◆	◆	◆
21	四	草莓餐包/米漿	薏仁飯	滷雞腿	金沙杏鮑菇	季節鮮蔬	冬瓜湯	時令水果	蔥油餅	◆	◆	◆	◆
22	五	湯餃	糙米飯	香酥鱈魚	竹筍炒肉絲	季節鮮蔬	家常羅漢湯	時令水果	黃金布丁	◆	◆	◆	◆
25	一	小菜包/低糖豆漿	高麗菜蓋飯		滷素雞	季節鮮蔬	酸辣湯	時令水果	蒸地瓜	◆	◆	◆	◆
26	二	滑蛋瘦肉粥	糙米飯	白菜獅子頭	魷魚炒蛋	季節鮮蔬	蓮藕湯	時令水果	鮮蔬麵疙瘩	◆	◆	◆	◆
27	三	蔬菜湯麵	紫米飯	西芹炒雞柳	枸杞絲瓜	季節鮮蔬	玉米湯	時令水果	綠豆薏仁湯	◆	◆	◆	◆
28	四	菠蘿麵包/麥茶	芝麻飯	油蔥肉燥	炒竹筍	季節鮮蔬	冬菇髮菜湯	時令水果	雞絲麵	◆	◆	◆	◆
29	五	雞肉河粉	燕麥飯	紅燒魚片	滷油豆腐	季節鮮蔬	蘿蔔湯	時令水果	營養奶酪	◆	◆	◆	◆

※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。