

基隆市立過港幼兒園112年10月份餐點表

| 日期 | 星期 | 早 點 | 午 餐 | | | | | 午 點 | |
|----|----|------------|-----------|--------|--------|------|-------|------|---------|
| | | | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 湯 | | 水果 |
| 2 | 一 | 榨菜肉絲麵 | 芋香飯 | 滷小腿 | 甜椒肉絲 | 時令蔬菜 | 蔬菜玉米湯 | 時令水果 | 餛飩湯 |
| 3 | 二 | 銀絲卷+低糖豆漿 | 薏仁飯 | 紅蘿蔔炒蛋 | 塔香海茸 | 時令蔬菜 | 白菜豆腐湯 | 時令水果 | 紅豆燕麥粥 |
| 4 | 三 | 什錦粥 | 青醬奶油雞丁螺旋麵 | | | 高麗菜 | 玉米濃湯 | 時令水果 | 肉燥米粉炒 |
| 5 | 四 | 蔥花麵包+蜂蜜檸檬汁 | 糙米飯 | 茄汁肉片 | 木須芽菜 | 時令蔬菜 | 竹筍貢丸湯 | 時令水果 | 地瓜薏仁湯 |
| 6 | 五 | 慶生蛋糕 | 芝麻飯 | 滑蛋雞柳 | 長豆肉末 | 時令蔬菜 | 蔬菜湯 | 時令水果 | 蘿蔔糕+枸杞茶 |
| 11 | 三 | 鍋燒雞絲麵 | 夏威夷炒飯 | | | 時令蔬菜 | 青木瓜雞湯 | 時令水果 | 滑蛋小米粥 |
| 12 | 四 | 蔬菜麵線 | 紫米飯 | 紅燒獅子頭 | 鮑菇炒蛋 | 時令蔬菜 | 味增海芽湯 | 時令水果 | 炒冬粉 |
| 13 | 五 | 葡萄乾吐司+決明茶 | 燕麥飯 | 油蔥肉燥 | 枸杞絲瓜 | 有機蔬菜 | 三絲湯 | 時令水果 | 虱目魚丸湯 |
| 16 | 一 | 南瓜饅頭+低糖豆漿 | 芋香飯 | 吻仔魚蔥花蛋 | 洋芋碎肉 | 時令蔬菜 | 黃瓜雞絲湯 | 時令水果 | 麵線羹 |
| 17 | 二 | 切仔麵 | 薏仁飯 | 豆干炒三絲 | 奶香金茸玉米 | 時令蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時令水果 | 地瓜+柚子茶 |
| 18 | 三 | 菠蘿餐包+牛奶 | 水餃 | | | 酸辣湯 | 時令水果 | 哨子麵 | |
| 19 | 四 | 香菇雞蓉粥 | 糙米飯 | 百頁燒肉 | 香菇炒高麗菜 | 時令蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 | 時令水果 | 客家板條 |
| 20 | 五 | 大魯麵疙瘩 | 芝麻飯 | 雞肉粉絲煲 | 海結燒素雞 | 時令蔬菜 | 金針肉絲湯 | 時令水果 | 紅豆小湯圓 |
| 23 | 一 | 味噌拉麵 | 地瓜飯 | 京醬肉絲 | 吻仔魚炒豆干 | 時令蔬菜 | 羅宋湯 | 時令水果 | 芋香西米露 |
| 24 | 二 | 奶酥包+麥茶 | 五穀飯 | 三杯麵腸 | 木耳炒蛋 | 時令蔬菜 | 什錦鮮菇湯 | 時令水果 | 蔬菜通心粉濃湯 |
| 25 | 三 | 五穀瘦肉粥 | 金瓜炒米粉 | | | 時令蔬菜 | 黃瓜貢丸湯 | 時令水果 | 仙草米苔目 |
| 26 | 四 | 可頌+牛奶 | 紫米飯 | 梅干肉片 | 芋香白菜 | 時令蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 | 時令水果 | 綜合滷味 |
| 27 | 五 | 什錦炒飯條 | 燕麥飯 | 磨菇雞丁 | 黃瓜燴魚丸 | 有機蔬菜 | 山藥排骨湯 | 時令水果 | 關東煮 |
| 30 | 一 | 酸辣湯麵 | 芋香飯 | 黃瓜脆雞丁 | 彩椒甜不辣 | 時令蔬菜 | 菇菇鮮肉湯 | 時令水果 | 綠豆芋圓湯 |
| 31 | 二 | 起司饅頭+米漿 | 糙米飯 | 海帶滷烏蛋 | 紅蘿蔔炒豆皮 | 時令蔬菜 | 蓮藕薏仁湯 | 時令水果 | 馬鈴薯蔬菜湯 |

◎每日餐點均含全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類及油脂堅果類等五大類食物。

◎每月菜單會以市場供需略微調整，食材價格會因氣候改變而波動，恕不另行通知，敬請見諒。

◎每月第一週星期五會幫當月壽星舉辦慶生會。

◎每週二為蔬果日，本月第二及第四週星期五為有機蔬菜日。

◎本園一律使用國產豬肉食材。