

基隆市立過港幼兒園113年6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      |
| 3  | 一  | 雞茸玉米麵      | 地瓜飯   | 洋蔥肉絲  | 叻仔魚燴莧菜  | 時令蔬菜 | 海帶蛋花湯 | 時令水果 | 綠豆薏仁    |
| 4  | 二  | 全麥饅頭+低糖豆漿  | 五穀飯   | 香菇滷百頁 | 洋芋炒毛豆   | 時令蔬菜 | 蔬菜湯   | 時令水果 | 滑蛋雞絲麵   |
| 5  | 三  | 地瓜稀飯+肉鬆    | 火腿蛋炒飯 |       |         | 時令蔬菜 | 白菜肉片湯 | 時令水果 | 蘿蔔糕湯    |
| 6  | 四  | 金茸細粉       | 燕麥飯   | 滷雞腿   | 滑蛋豆腐    | 時令蔬菜 | 金針肉絲湯 | 時令水果 | 肉燥米粉湯   |
| 7  | 五  | 慶生蛋糕       | 紫米飯   | 蘿蔔燉肉  | 蔥蛋      | 時令蔬菜 | 紫菜豆腐湯 | 時令水果 | 燒賣+山粉圓  |
| 11 | 二  | 芝麻包+麥茶     | 薏仁飯   | 番茄滑蛋  | 滷海帶     | 時令蔬菜 | 什錦鮮菇湯 | 時令水果 | 義大利濃湯麵  |
| 12 | 三  | 筍香鹹粥       | 刈包    |       |         | 豆芽菜  | 四神湯   | 時令水果 | 米苔目冬瓜茶  |
| 13 | 四  | 起司吐司+牛奶    | 糙米飯   | 紅燒雞丁  | 芹香白干絲   | 時令蔬菜 | 蘿蔔玉米湯 | 時令水果 | 炒冬粉     |
| 14 | 五  | 蔥花麻油麵線     | 芝麻飯   | 香菇肉燥  | 竹輪大黃瓜   | 有機蔬菜 | 雪蓮子湯  | 時令水果 | 檸檬愛玉    |
| 17 | 一  | 擔仔麵        | 地瓜飯   | 竹筍炒肉絲 | 蔥爆麵腸    | 時令蔬菜 | 莧菜小魚湯 | 時令水果 | 香Q玉米    |
| 18 | 二  | 鮮奶饅頭+蜂蜜檸檬汁 | 五穀飯   | 紅燒油豆腐 | 香菇燴絲瓜   | 時令蔬菜 | 番茄蛋花湯 | 時令水果 | QQ滷味    |
| 19 | 三  | 香菇玉米粥      | 什錦燴飯  |       |         | 時令蔬菜 | 四味雞湯  | 時令水果 | 地瓜西米露   |
| 20 | 四  | 芋頭麵包+牛奶    | 燕麥飯   | 糖醋雞柳  | 玉米碎肉    | 時令蔬菜 | 羅宋湯   | 時令水果 | 香菇肉絲米粉湯 |
| 21 | 五  | 家常麵疙瘩      | 紫米飯   | 麵輪滷肉  | 紅蘿蔔炒高麗菜 | 時令蔬菜 | 黃瓜貢丸湯 | 時令水果 | 雙圓甜湯    |
| 24 | 一  | 酢醬麵        | 芋香飯   | 蠔油雞片  | 塔香叻仔魚炒蛋 | 時令蔬菜 | 木須肉絲湯 | 時令水果 | 仙草凍     |
| 25 | 二  | 原味饅頭+柚子茶   | 薏仁飯   | 榨菜豆乾  | 韭香豆芽    | 時令蔬菜 | 香菇竹筍湯 | 時令水果 | 甜不辣蘿蔔湯  |
| 26 | 三  | ★第68屆畢業典禮  | 餐盒    |       |         |      |       |      |         |
| 27 | 四  | 紅豆吐司+牛奶    | 糙米飯   | 和風菇菇雞 | 菠菜炒蛋    | 時令蔬菜 | 味噌湯   | 時令水果 | 馬鈴薯蔬菜湯  |
| 28 | 五  | 茶葉蛋+米漿     | 芝麻飯   | 螞蟻上樹  | 芹香甜不辣   | 有機蔬菜 | 青木瓜雞湯 | 時令水果 | 紅豆湯     |

◎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。

◎本月暫停使用叛條、咖哩、白胡椒、沙茶等食材及調味料。