

基隆市立過港幼兒園113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
1	二	銀絲卷+麥茶	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	關東煮
2	三	什錦粥	青醬奶油雞丁螺旋麵			高麗菜	玉米濃湯	時令水果	餛飩湯
3	四	炒冬粉	糙米飯	茄汁肉片	木須芽菜	時令蔬菜	竹筍貢丸湯	時令水果	玉米脆片+牛奶
4	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+蜂蜜檸檬汁
7	一	酸辣湯麵	地瓜飯	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
8	二	起司饅頭+牛奶	五穀飯	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
9	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
11	五	蔬菜麵線	燕麥飯	油蔥肉燥	枸杞絲瓜	有機蔬菜	三絲湯	時令水果	燒賣+冬瓜茶
14	一	切仔麵	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	肉燥炒米粉
15	二	南瓜饅頭+牛奶	薏仁飯	豆干炒三絲	海帶芽炒蛋	時令蔬菜	蔬菜玉米湯	時令水果	紅豆小湯圓
16	三	香菇雞蓉粥	水餃				酸辣湯	時令水果	哨子麵
17	四	蔥花麵包+枸杞茶	糙米飯	百頁燒肉	香菇炒高麗菜	時令蔬菜	山藥排骨湯	時令水果	客家板條
18	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	地瓜薏仁湯
21	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
22	二	奶酥包+低糖豆漿	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
23	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
24	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
25	五	香芋米粉湯	燕麥飯	玉米肉末	醬豆干	有機蔬菜	髮菜羹湯	時令水果	地瓜+柚子茶
28	一	榨菜肉絲麵	芋香飯	客家小炒	黃瓜燴魚丸	時令蔬菜	瓜仔雞湯	時令水果	紅豆燕麥粥
29	二	小兔包+洛神花茶	薏仁飯	照燒菇菇豆腐	奶香金茸玉米	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	時令水果	麵線羹
30	三	廣東粥	咖哩雞肉燴飯			時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	時令水果	什錦炒板條
31	四	葡萄乾吐司+牛奶	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	三絲冬粉湯

◎每日餐點依照幼兒園餐點食物內容及營養基，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。

◎每週二為蔬食日，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。