

臺北市大安區建安國小附設幼兒園 104 學年度 10 月份餐點表

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
10/1	四	叉燒包 豆漿	海鮮烏龍麵 地瓜葉 薑絲冬瓜湯	水煮玉米
10/2	五	玉米片 鮮奶	咖哩雞塊 空心菜 三絲湯	蘿蔔糕湯
10/5	一	小白菜雞絲麵	肉醬通心粉 奶油玉米湯	芋泥包 麥茶
10/6	二	果醬土司 鮮奶	茄汁魚 香菇燴白菜 金針菇肉絲湯	蒸番薯
10/7	三	福州丸冬粉	紅燒獅子頭 紅絲炒蛋 龍鬚菜 黃瓜魚丸湯	熱狗餐包 糙米奶
10/8	四	清粥小菜	肉燥飯 滷蛋 海芽排骨湯	雙色饅頭 決明子茶
10/9	五	歡慶雙十國慶 調整放假一天		
10/12	一	皮蛋瘦肉粥	清蒸鱈魚 培根高麗菜 大黃瓜排骨湯	芋頭西米露
10/13	二	牛角麵包 優酪乳	咖哩雞塊 紅燒豆腐 青江菜 三絲湯	草莓蒟蒻奶酪
10/14	三	絲瓜麵線	糖醋魚片 木須高麗 蕃茄豆芽湯	筍香包 鮮奶
10/15	四	蔬菜麵疙瘩湯	洋蔥燒雞 黃瓜貢丸 牛蒡蘿蔔湯	紅豆芋圓湯
10/16	五	關東煮	咖哩雞燴飯 高麗菜魚板湯	紅豆麵包 豆漿
10/19	一	糙米粥	叉燒炒麵 黃瓜蝦丸湯	肉鬆蛋捲 優酪乳
10/20	二	鮮肉包 青菜豆腐湯	鮮肉水餃 花椰菜 玉米濃湯	綠豆地瓜湯
10/21	三	田園玉米粥	蘿蔔燒肉 培根高麗菜 冬瓜蛤蠣湯	擔仔麵
10/22	四	餛飩湯	香菇油飯 什錦丸子湯	玉米脆片奶酪
10/23	五	披薩麵包 鮮奶	蝦仁雞肉炒飯 滷白菜 黃豆芽蕃茄湯	茶葉蛋 味噌湯
10/26	一	珍珠丸 紫菜蛋花湯	梅汁排骨 龍鬚菜 香菇雞湯	山藥雞寬粉
10/27	二	大理石麵包 糙米漿	夏威夷炒飯 空心菜 蛤蜊湯	菜包 青菜豆腐湯
10/28	三	香菇肉羹米粉	蔥爆豬肉 咖哩百頁 大陸妹 薑絲海芽湯	波蘿餐包 鮮奶
10/29	四	一品海鮮粥	味噌燒肉 火腿炒蛋 草菇青江 芽菜排骨湯	金絲卷 豆漿
10/30	五	生日蛋糕 鮮奶	木耳肉絲炒茭白 大陸妹 薏仁蔬菜湯	馬來糕 優酪乳

*飯類均採用三好燕麥、糙米、胚芽米混合搭配食用。

*每日餐點皆採購當季新鮮食材，午餐均附水果，如因應市場供需或特殊狀況而調整餐點，恕不再另行通知，敬請見諒！

*每日餐點調製以黃金比例 3（五穀根莖）：2（蔬果）：1（豆蛋魚肉）為原則。

*以上餐點若因幼兒進食會有過敏現象或因其他因素不能食用，請告知班級導師，以另做調整安排。



～建安附幼與您一同關心寶貝的健康～

