



臺北市大安區建安國小附設幼兒園 104 學年度 11 月份餐點表

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
11/2	一	湯餃	燴三鮮 青江菜 紫菜蛋花湯	芝麻甜湯圓
11/3	二	鹹奶油麵包 鮮奶	味噌燒肉 炒白菜 香蔥蛋 魚板時蔬湯	蘿蔔糕湯
11/4	三	排骨糙米粥	蕃茄義大利麵 花椰菜 玉米濃湯	芋泥包 麥茶
11/5	四	饅頭夾蛋 青菜湯	咕咾雞丁 波菜 蘿蔔貢丸湯	燒賣 紫菜湯
11/6	五	蒜頭雞湯冬粉	清蒸鱈魚 清炒油菜 菜脯蛋 蛤蜊冬瓜湯	波蘿麵包 豆漿
11/9	一	關東煮	肉絲炒麵 蒜香空心菜 味噌海芽湯	黑糖饅頭 紅棗茶
11/10	二	果醬吐司 優酪乳	玉米筍燴雞片 蕃茄炒蛋 高麗菜 薏仁排骨湯	香甜玉米
11/11	三	油豆腐細粉	夏威夷炒飯 地瓜葉 竹筍雞湯	叉燒包 蛋花湯
11/12	四	玉米片 鮮奶	糖醋排骨 龍鬚菜 福州丸湯	八寶粥
11/13	五	鹹粥	蔥炒肉絲 貢丸大黃瓜 白菜滷 蓮藕排骨湯	奶油餐包 豆漿
11/16	一	波蘿麵包 鮮奶	紅燒魚片 花椰菜 蕃茄炒蛋 青菜豆腐湯	銀絲卷 紅棗茶
11/17	二	青菜雲吞湯	獅子頭 翠燒肉絲 杏鮑菇青江菜 三絲湯	紅豆薏仁湯
11/18	三	三明治 豆漿	玉米肉丁 蒜香莧菜 麻婆豆腐 菱角排骨湯	茶碗蒸
11/19	四	貢丸湯麵	咖哩雞燴飯 清炒大陸妹 竹筍排骨湯	茶葉蛋 紫菜湯
11/20	五	小白菜雞絲麵	照燒雞 清炒高麗菜 芹菜魚丸湯	香草蛋捲 決明子茶
11/21	六	校慶暨體育表演會 美味餐盒		
11/23	一	體育表演會補假一天		
11/24	二	大理石麵包 鮮奶	麻油松板 洋蔥炒蛋 A 菜 香菇雞湯	青菜魚餃湯
11/25	三	清粥小菜	酢醬麵 清炒油菜 甜不辣蘿蔔湯	芝麻包 麥茶
11/26	四	日式烏龍湯麵	日式魚燒 蒼蠅頭 培根高麗菜 冬瓜貢丸湯	銀耳蓮子湯
11/27	五	貢丸麵線	三鮮炒麵 地瓜葉 酸辣湯	玉米麵包 豆漿
11/30	一	生日蛋糕 糙米漿	紅燒豆腐 菠菜 芹香甜不辣 玉米蛋花湯	鮮肉包 青菜湯

*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~

