



臺北市大安區建安國小附設幼兒園 104 學年度 8、9 月份餐點表

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
8/31	一	果醬吐司 鮮奶	鮮肉水餃 地瓜葉 酸辣湯	芋香西米露
9/1	二	雲吞冬粉	醬爆肉片 麻婆豆腐 田園彩蔬 冬瓜蛤蠣湯	雜糧波羅 優酪乳
9/2	三	絲瓜麵線	香菇滑雞 紅絲炒蛋 青江菜 青木瓜排骨湯	馬來糕 柳橙汁
9/3	四	清粥小菜	香菇魯肉 滷蛋 油菜 羅宋湯	綠豆甘薯湯
9/4	五	玉米脆片 鮮奶	滷雞腿 高麗菜 蓮藕排骨湯	小肉包 味噌湯
9/7	一	黑糖饅頭 紫菜蛋花湯	咖哩百頁 白菜滷 薑絲刺瓜湯	雲吞湯
9/8	二	皮蛋瘦肉粥	義大利麵 花椰菜 玉米濃湯	奶皇包 優酪乳
9/9	三	榨菜肉絲麵	紅燒魚片 番茄炒蛋 波菜 瓠瓜排骨湯	燒賣 味噌海芽湯
9/10	四	肉鬆麵包 鮮奶	筍香悶雞 豆干肉絲 莧菜 大黃瓜貢丸湯	黑糖米苔目
9/11	五	蘿蔔糕湯	夏威夷炒飯 低脂肉鬆 鮮菇美生菜 山藥排骨湯	虎皮蛋糕、麥茶
9/14	一	小白菜雞絲麵	木耳西芹 蘿蔔燒麵輪 炒高麗菜 冬瓜湯	豆沙包 柳橙汁
9/15	二	糙米粥	清蒸鱈魚 銀芽肉絲 薑絲絲瓜 金針排骨湯	銀絲捲 決明子茶
9/16	三	香菇肉羹米粉	炒蕎麥貓耳朵 青菜豆腐湯	綠豆地瓜湯
9/17	四	肉鬆起酥 燕麥牛奶	香菇肉燥 家常寬粉 花椰菜 豆腐海芽湯	湯餃
9/18	五	鮮味茶碗蒸	三鮮炒烏龍麵 滷味什錦 玉米排骨湯	熱狗捲 鮮奶
9/21	一	牛奶燕麥	塔香麵腸 香煎鮭魚 空心菜 蘿蔔素排骨	熱狗卷 麥茶
9/22	二	翡翠叻仔魚粥	木須炒麵 涼拌小黃瓜 竹筍排骨湯	肉包 青菜湯
9/23	三	菜包 豆漿	咖哩雞 青花菜 蛤蠣冬瓜湯	福州丸冬粉
9/24	四	饅頭夾蛋 味噌豆腐湯	蝦仁雞肉炒飯 地瓜葉 黃豆芽蕃茄湯	鍋燒烏龍麵
9/25	五	小月餅、柚子	炒米粉 蒜炒地瓜葉 鳳梨苦瓜雞湯	鹹奶油麵包 優酪乳
9/28	一	中秋節調整放假一天		
9/29	二	薏仁紅豆麥片	什錦炒飯 青江菜 田園蔬菜湯	鹹乳酪蛋糕、糙米漿
9/30	三	生日蛋糕 鮮奶	紅燒獅子頭 紅絲炒蛋 四季豆 黃瓜魚丸湯	水煮玉米

* 飯類均採用燕麥、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。



～建安附幼與您一同關心寶貝的健康～

