

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 108 學年度 7 月份菜單

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
7/1	三	雞茸蔬菜粥	蝦仁炒蛋 鮮菇豆腐 枸杞高麗菜 酸菜肉片湯	燴鍋麵
7/2	四	小肉包 冬瓜檸檬	蔥爆雞丁 蔥花蛋 有機蔬菜 蘿蔔玉米排骨湯	紅豆餅 芝麻豆奶
7/3	五	鍋燒冬粉	鮮蝦水餃 涼拌金針菇 玉米濃湯	畢業典禮餐盒
7/6	一	沙其馬 鮮奶	紅燒魚片 清炒絲瓜 川燙秋葵 狗尾草雞湯	紅豆粉粿湯圓
7/7	二	蘿蔔糕 決明子茶	馬鈴薯燒肉 蕃茄炒蛋 油菜 薑絲海帶湯	關東煮
7/8	三	香菇瘦肉粥	日式炒麵 清炒地瓜葉 仙草排骨湯	蔥抓餅 麥茶
7/9	四	什錦穀片 鮮奶	蒜苗肉片 蒸蛋 有機青菜 黃瓜貢丸湯	小米薏仁粥
7/10	五	肉燥板條湯	清蒸魚 家常豆腐 蒜香四季豆 金針排骨湯	小藍莓麵包 鮮奶
7/13	一	奶香包 鮮奶	親子丼 炒扁蒲 海帶芽味噌湯	鹹湯圓
7/14	二	黑糖饅頭 梅果醋	香煎豬排 蔥燒豆腐 高麗菜 山藥排骨湯	楓糖起司蛋糕 果汁

暑假快樂



*飯類均採用三寶燕麥、糙米、胚芽米、藜麥、紫米混合搭配食用。

*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。

*鮮奶豆漿等飲品，皆會稍微退冰再讓幼兒飲用；若室溫低於 25 度時，則會加熱後給予幼兒飲用。



～建安附幼與您一同關心寶貝的健康～