

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 109 學年度 10 月份菜單

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
10/1	四	中秋節		
10/2	五	彈性放假		
10/5	一	丹麥牛角 鮮奶	鮮肉水餃 川燙秋葵 酸菜肉片湯	南瓜栗子粥
10/6	二	馬來糕 麥茶	照燒洋蔥豬柳 芹菜豆皮 有機青菜 黃瓜湯	玉米濃湯通心粉
10/7	三	綜合湯圓	鮭魚炒飯 有機青菜 山藥排骨湯	關東煮
10/8	四	榨菜肉絲細粉	紅燒獅子頭 花菜烘蛋 清炒扁蒲 牛蒡雞湯	葵花優格餐包 發芽豆漿
10/9	五	國慶日補假		
10/12	一	杯子蛋糕 鮮奶	紅燒肉 燒豆干 有機青菜 香菇肉羹湯	紅豆芋頭湯
10/13	二	蒸蘿蔔糕 決明子茶	咕咾雞丁 銀芽肉絲 塔香烘蛋 蔬菜湯	芝麻小鴨包 玉米鬚茶
10/14	三	清粥小菜	咖哩海鮮炒麵 有機青菜 酸辣湯	玉米脆片 鮮奶
10/15	四	鮮肉燒賣 紫菜湯	粉蒸肉 麻婆豆腐 蒜香莧菜 黃豆芽番茄湯	烤地瓜
10/16	五	大滷麵	香酥魚排 洋蔥蛋 炒油菜 鳳梨雞湯	小水果蛋糕 葡萄汁
10/19	一	果醬吐司 鮮奶	紫米肉鬆蛋飯糰 開陽白菜 貢丸湯	茄汁魚米粉
10/20	二	戶外教學-營養午餐		
10/21	三	起司饅頭 米漿	香腸清蔬炒飯 蠔油茄子 馬鈴薯濃湯	麻油雞麵線
10/22	四	玉米湯餃	清蒸魚片 雪菜豆乾丁 有機青菜 精力蚬湯	紫米桂圓粥
10/23	五	什錦年糕湯	雞肉飯 鮮菇燴蛋 清炒小白菜 芥菜雞湯	萬丹麵包 鮮奶
10/26	一	肉鬆麵包 鮮奶	沙茶肉絲燴飯 樹子水蓮 蘋果洋蔥雞湯	小米薏仁粥
10/27	二	青菜雞絲麵	油豆腐燒肉 甜不辣 空心菜 竹筴蘿蔔湯	黑糖桂圓饅頭 枸杞茶
10/28	三	小籠湯包 菊花茶	白醬義大利麵 洋芋泥 羅宋湯	大腸麵線羹
10/29	四	山藥雞肉粥	蜜汁魚丁 塔香秀珍菇 有機青菜 竹筴湯	綠豆粉粿湯
10/30	五	生日蛋糕 蘋果汁	滷小雞腿 鮮蚶豆腐 地瓜葉 蘿蔔湯	蔬菜起核餐包 鮮奶

*飯類均採用三好燕麥、糙米、胚芽米、藜麥、黑米混合搭配食用。

*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～

製表人：陳怡靜、鄭竹茵 園主任：

總務主任：

校長：