

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 109 學年度上學期 1 月份菜單

| 日期 | 星期 | 上午點心 | 營養午餐 | 下午點心 |
|------|----|----------|----------------------|------------|
| 1/1 | 五 | 元旦放假一日 | | |
| 1/4 | 一 | 菠蘿麵包 鮮奶 | 咖哩雞肉飯 花菜紅蘿蔔 玉米排骨湯 | 雞絲麵 |
| 1/5 | 二 | 叉燒包 決明子茶 | 三杯雞 絲瓜蛤蠣 香蔥蛋 羅宋湯 | 桂圓紫米粥 |
| 1/6 | 三 | 清粥小菜 | 蘿蔔燒肉 滷蛋 菠菜 香菇雞湯 | 起司饅頭 洛神花茶 |
| 1/7 | 四 | 海苔壽司 味噌湯 | 瓜仔肉 甜不辣 蒜炒水 A 冬瓜蛤蠣湯 | 鮮肉餛飩湯 |
| 1/8 | 五 | 雪人包 果汁 | 麻油雞飯 炒高麗菜 黃瓜肉絲湯 | 愛餡芋頭麵包 牛蒡茶 |
| 1/11 | 一 | 果醬吐司 優酪乳 | 青椒肉絲 玉米粒肉末 地瓜葉 四神湯 | 土魷魚羹麵 |
| 1/12 | 二 | 金瓜米粉湯 | 油飯 有機蔬菜 南瓜濃湯 | 地瓜饅頭 養生茶 |
| 1/13 | 三 | 皮蛋藜麥瘦肉粥 | 客家炒粿條 油菜 蘿蔔貢丸湯 | 寧波年糕湯 |
| 1/14 | 四 | 奶皇包 麥茶 | 清炒花枝 豆醬蒸豆腐 大白菜 榨菜肉絲湯 | 小米薏仁粥 |
| 1/15 | 五 | 生日蛋糕 豆漿 | 蒜泥白肉 鮮菇燴豆腐 炒水蓮 蒜味蛤蠣湯 | 奶酥雜糧吐司 鮮奶 |
| 1/18 | 一 | 克林姆 燕麥奶 | 打拋雞肉 玉米蛋 有機青菜 青菜排骨湯 | 關東煮 |
| 1/19 | 二 | 雪菜肉絲麵 | 鮮肉水餃 川燙玉米筍 蘑菇雞肉濃湯 | 排骨酥羹湯 |
| 1/20 | 三 | 玉米脆片 鮮奶 | 團圓火鍋 | 岩燒蜂蜜蛋糕 紅棗茶 |

*本園一律使用國產豬肉。

*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：