

台北市大安區建安國民小學附設幼兒園 109 學年度 8.9 月份菜單

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
8/31	一	果醬吐司 優酪乳	雞肉野菇燴飯 蠔油蘆筍 酸辣湯	什錦意麵
9/1	二	關東煮	馬鈴薯燒肉 油菜 蕃茄炒蛋 薑絲海帶湯	奶黃包 決明子茶
9/2	三	玉米雞肉粥	炒米粉 有機蔬菜 竹筍排骨湯	珍珠麥奶茶
9/3	四	肉燥飯條湯	清蒸魚 家常豆腐 蒜香萵苣 竹筍雞湯	綠豆薏仁湯
9/4	五	營養穀片 鮮奶	油飯 有機青菜 紫菜湯	南瓜起司麵包 果汁
9/7	一	小泡芙 豆漿	親子丼 高麗菜肉片 海帶芽味噌湯	鮮奶八寶粥
9/8	二	油豆腐細粉	打拋豬肉 香滷杏鮑菇 地瓜葉 蒜頭雞湯	莓果饅頭 麥茶
9/9	三	壽司 味噌湯	什錦炒麵 有機蔬菜 黃豆芽排骨湯	紅豆鮮奶麥片粥
9/10	四	鹹米苔目	醬燒魚片 鹹蛋豆腐 川燙秋葵 竹筍雞湯	鮮肉包 燕麥奶
9/11	五	豆干包湯	彩椒雞丁 絲瓜燴蛋 有機青菜 蒜味蛤蠣湯	紅蘿蔔雜糧麵包 鮮奶
9/14	一	波羅麵包 鮮奶	咖哩雞肉飯 鮮菇毛豆 玉米排骨湯	黑糖米苔目湯
9/15	二	味噌拉麵	三杯雞 絲瓜蛤蠣 香蔥蛋 黃瓜肉絲湯	芋泥包 紅棗茶
9/16	三	清粥小菜	滷肉飯 筍白筍雞丁 味噌魚片湯	蜜檸檬奇亞籽
9/17	四	番茄麵疙瘩	蟹肉滑蛋 紅燒百頁 蒜香萵菜 青菜排骨湯	皮蛋藜麥瘦肉粥
9/18	五	小兔包 牛蒡茶	橙汁燒肉 菜圃蛋 有機蔬菜 冬瓜蛤蠣湯	蒜香羅勒麵包 優酪乳
9/21	一	三明治 豆漿燕麥	高麗菜豬肉水餃 大白菜炒木耳 芹香魚丸湯	鮮奶布丁
9/22	二	青菜雲吞湯	馬鈴薯燒肉 玉米滑蛋 鮮菇豆苗 蘿蔔排骨湯	綜合豆花
9/23	三	叉燒包 鮮奶	番茄蛋炒飯 涼拌小黃瓜 蔬菜肉片湯	海鮮粥
9/24	四	雞絲麵	桂竹筍滷肉 滷蛋 有機蔬菜 羅宋湯	蒸地瓜 養生茶
9/25	五	生日蛋糕 柳橙汁	香煎豬排 蔥燒豆腐 清炒萵苣 山藥排骨湯	大腸麵線羹
9/26	六	貢丸意麵	蝦捲 絲瓜燴豆腐 咖哩花椰菜 番茄排骨湯	奶酥雜糧吐司 鮮奶
9/28	一	紅豆麵包 鮮奶	雞肉燴飯 清炒水蓮 蓮藕排骨湯	鮮肉湯圓
9/29	二	海鮮冬粉湯	茄汁魚片 雙色花椰 三絲炒蛋 冬瓜湯	水煮蛋 青菜蛋花湯
9/30	三	月餅 米漿	紅醬義大利麵 蜜糖紅蘿蔔 南瓜濃湯	香甜玉米

\* 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：