

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 109 學年度 12 月份菜單

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
12/1	二	什錦穀片 鮮奶	新鮮水餃 黑木耳蛋絲豆芽 鯛魚豆腐湯	芝麻包 決明子茶
12/2	三	關東煮	什錦炒麵 高麗菜 薑絲冬瓜湯	燒仙草
12/3	四	榨菜肉絲細粉	蘆筍山藥雞丁 玉米滑蛋 奶油杏鮑菇 海鮮湯	青菜雲吞湯
12/4	五	銀絲卷 味噌湯	油飯 有機青菜 南瓜濃湯	愛侶芝麻核桃 優酪乳
12/7	一	果醬吐司 鮮奶	滷肉飯 蝦米瓠瓜 什錦鮮菇湯	大腸麵線羹
12/8	二	豆皮壽司 青菜湯	韭黃肉絲 甜豆燴豆腐 高麗菜 花菜肉片湯	小米薏仁粥
12/9	三	饅頭夾蛋 豆漿	咖哩雞肉飯 蠔油芥藍 馬鈴薯排骨湯	寧波年糕湯
12/10	四	干貝肉末粥	筍白筍雞丁 小魚豆乾 有機青菜 精力蜆湯	紫米葡萄乾饅頭 牛蒡茶
12/11	五	魷魚羹麵	清蒸鱸魚片 九層塔蛋 鮮菇冬筍 芥菜雞湯	黑麥優紅餐包 鮮奶
12/14	一	小餐包 鮮奶	櫻花蝦炒飯 涼拌大頭菜 味噌蔬菜貢丸湯	紫米紅豆湯
12/15	二	肉燥板條	紅燒獅子頭 花菜燴蛋 銀芽肉絲 蔬菜湯	燒賣 紫菜湯
12/16	三	清粥小菜	旗魚米粉 黑白切 有機青菜	綠豆芋圓湯
12/17	四	貢丸意麵	味噌雞腿 魚香豆腐 蒜香莧菜 黃豆芽番茄湯	鍋貼 蜂蜜檸檬
12/18	五	冬菜蝦仁米粉	生炒花枝 番茄蛋 炒油菜 山藥排骨湯	葵花起士麵包 米漿
12/21	一	冬至湯圓	回鍋肉 秋葵蒸蛋 菠菜 竹筍排骨湯	包子 桂圓紅棗茶
12/22	二	蛋塔 鮮奶	粉蒸肉 蔥花蛋 炒白菜 蘿蔔排骨湯	金針排骨酥羹湯
12/23	三	虱目魚片粥	蘆筍鮮蝦清炒義大利麵 彩椒花椰 玉米濃湯	水煎包 麥茶
12/24	四	雞蛋饅頭 酸梅湯	紅燒雞 鮮菇燴蛋 有機青菜 蓮子肉片湯	糙米排骨粥
12/25	五	絲瓜麵線	香煎鯖魚 麻婆豆腐 清炒扁蒲 牛蒡雞湯	奶酥雜糧土司 燕麥奶
12/28	一	南瓜麵包 鮮奶	鮭魚炒飯 有機蔬菜 蒜頭雞湯	薑汁地瓜湯
12/29	二	玉米雞肉粥	樹子蒸肉 家常豆腐 蒜香萵苣 酸菜肉片湯	珍珠燕麥奶茶
12/30	三	奶皇包 養生茶	親子丼 銀芽高麗菜 海帶芽肉片湯	紅棗糯米雞粥
12/31	四	生日蛋糕 果汁	照燒雞腿排 鹹蛋絲瓜 龍鬚菜 竹筍排骨湯	青菜雞絲麵

*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：