

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 110 學年度 11 月份菜單

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
11/1	一	香草蛋糕捲 豆漿	黃金鮭魚炒飯 川燙花椰 黃瓜貢丸湯	鹹米苔目
11/2	二	肉燥米粉湯	味噌豬五花 蔥花蛋 菇炒 A 菜 蔬菜大骨湯	雞蛋饅頭 海芽湯
11/3	三	蝦仁滑蛋粥	青醬雞肉義大利麵 奶油白菜 洋蔥濃湯	紅豆餅 紅棗茶
11/4	四	玉米脆片 鮮奶	蔥爆雞柳 蒜香杏鮑菇 有機青菜 蒜味蛤蠣湯	蔬菜麵疙瘩
11/5	五	貢丸麵線羹	蒜蓉鯛魚片 清炒扁蒲 家常豆腐 牛蒡雞湯	愛餡紅莓乳酪麵包 紫米漿
11/8	一	鹹奶油麵包 鮮奶	新鮮水餃 金沙秋葵 酸辣湯	土魷魚羹麵
11/9	二	南瓜米粉湯	筍白筍炒肉絲 三杯豆皮 地瓜葉 鱸魚湯	小豬包 決明子茶
11/10	三	銀絲卷 花草茶	漢堡 地瓜蛋沙拉 玉米濃湯	芋頭薏仁湯
11/11	四	藜麥瘦肉粥	蜜汁雞腿 蝦仁豆腐 有機青菜 綜合丸子湯	椰汁西米露
11/12	五	燒仙草	清蒸鯛魚 玉米粒肉末 炒水蓮 香菇雞湯	蘋果優格堡 鮮奶
11/15	一	奶酥麵包 鮮奶	鳳梨梅花豬 番茄炒蛋 空心菜 甜菜根排骨湯	什錦烏龍麵
11/16	二	蛋皮肉鬆壽司 味噌湯	栗子燒肉 鮮菇炒蛋 干貝白菜 玉米海帶湯	花生牛奶湯圓
11/17	三	小肉包 玉米鬚茶	油飯 有機青菜 蘿蔔味噌湯	廣東粥
11/18	四	蛋餅 養生茶	打拋雞 玉米蛋 有機青菜 青菜豆腐湯	蒸地瓜
11/19	五	番茄肉絲麵	蝦仁滑蛋 鮮菇豆腐 蒜香 A 菜 蓮藕雞湯	紅藜乳酪吐司 優酪乳
11/20	六	校慶-美味餐盒		
11/22	一	校慶補假一日		
11/23	二	香橙乳酪麵包 鮮奶	彩椒雞丁 絲瓜燴蛋 有機青菜 菱角排骨湯	桂花蓮子湯
11/24	三	毛豆魚片粥	三鮮燴飯 高麗菜 紫菜蛋花湯	燒賣 酸梅湯
11/25	四	起司饅頭 牛蒡茶	香煎鮭魚 高麗菜捲 菇炒萵苣 老蘿蔔雞湯	紅豆紫米粥
11/26	五	生日蛋糕 果汁	馬鈴薯燉肉 彩椒豆腐 蠔油美生菜 羅宋湯	藍莓雜糧吐司 黑芝麻豆漿
11/29	一	菲律賓蘋果麵包 鮮奶	咖哩蛋炒飯 奶油焗白菜 番茄玉米湯	麻油雞麵線
11/30	二	關東煮	什錦炒麵 高麗菜 薑絲冬瓜湯	芝麻包 決明子茶

*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：