

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 110 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		
1/3	一	椰子麵包 鮮奶	咖哩雞肉飯 白菜紅蘿蔔 玉米排骨湯	雞絲麵
1/4	二	叉燒包 決明子茶	三杯雞 絲瓜蛤蠣 香蔥蛋 羅宋湯	紫米粥
1/5	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
1/6	四	海苔壽司 味噌湯	瓜仔肉 甜不辣 蒜炒水 A 蘿蔔排骨湯	鮮肉餛飩湯
1/7	五	雪人包 果汁	麻油雞飯 炒高麗菜 黃瓜肉絲湯	蔓越莓核桃麵包 牛蒡茶
1/10	一	胚芽蛋糕 優酪乳	青椒肉絲 玉米粒肉末 地瓜葉 四神湯	土魷魚羹麵
1/11	二	金瓜米粉湯	油飯 有機蔬菜 排骨海帶芽湯	地瓜饅頭 養生茶
1/12	三	皮蛋藜麥瘦肉粥	客家炒粿條 油菜 山藥排骨湯	香甜玉米
1/13	四	奶皇包 麥茶	清炒花枝 豆醬蒸豆腐 大白菜 榨菜肉絲湯	蔬菜麵疙瘩
1/14	五	生日蛋糕 豆漿	薑汁燒肉 鮮菇炒蛋 炒水蓮 蒜味蛤蠣湯	奶酥雜糧吐司 鮮奶
1/17	一	牛奶起司麵包 燕麥奶	打拋雞肉 玉米蛋 有機青菜 青菜排骨湯	關東煮
1/18	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
1/19	三	饅頭夾蛋 海帶芽湯	番茄火腿蛋炒飯 清炒高麗菜 莧菜豆腐羹	小米薏仁粥
1/20	四	玉米脆片 鮮奶	團圓火鍋	桑葚核果雜糧 紅棗茶

*本園一律使用國產豬肉。

*飯類均採用十錦珍穀、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：