

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 110 學年度 5 月份菜單

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
5/2	一	起司吐司 鮮奶	蔬菜水餃 涼拌黃瓜 酸辣湯	芋頭米粉湯
5/3	二	高麗菜雞絲麵	紅燒豬腩燴飯 竹筍沙拉 冬瓜排骨湯	奶皇包 青菜蛋花湯
5/4	三	胡瓜鹹粥	日式炒麵 清炒地瓜葉 金針排骨湯	茶葉蛋 燕麥奶
5/5	四	海鮮麵刀削麵	油飯 蒜香油菜 薑絲蛤蜊湯	紅豆地瓜湯
5/6	五	叉燒包 紅棗茶	豆瓣雞丁 蔥花蛋 有機青菜 玉米濃湯	奶酥雜糧 鮮奶
5/9	一	花生麵包 豆奶	番茄火腿蛋炒飯 奶油高麗菜 莧菜豆腐羹	關東煮
5/10	二	烤地瓜	壽喜燒肉片 玉米滑蛋 茭白筍 山藥排骨湯	紅豆餅 糙米漿
5/11	三	什錦穀片 鮮奶	咖哩雞藜麥飯 香煎櫛瓜 紫菜蛋花湯	豬肉餡餅 果汁
5/12	四	小鴨包 決明子茶	金沙雞丁 紅燒豆腐 有機青菜 蘿蔔丸子湯	滑蛋瘦肉粥
5/13	五	番茄雞蛋麵	蜜汁魚片 塔香秀珍菇 蝦米胡瓜 竹筍排骨湯	紅豆麵包 優酪乳
5/16	一	波羅餐包 鮮奶	滷肉飯 胡麻秋葵 海鮮豆腐湯	蔬菜雞肉麵
5/17	二	什錦烏龍麵	蒜味肉片 芙蓉煎蛋 有機青菜 洋蔥鮮菇湯	栗子南瓜 牛蒡茶
5/18	三	紅棗雞肉粥	肉絲炒麵 清炒 A 菜 黃豆芽番茄湯	綜合豆花
5/19	四	豆沙包 蔬菜湯	起司春川炒雞 鮮菇蒸蛋 茭白筍 黃瓜魚丸湯	地瓜稀飯
5/20	五	油豆腐細粉	什錦蒸魚 洋蔥肉片 龍鬚菜 芥菜雞湯	桑葚藍莓麵包 蘋果醋
5/23	一	奶酥餐包 鮮奶	紅醬義大利麵 馬鈴薯蔬菜沙拉 鴻喜菇濃湯	雞蓉玉米燕麥粥
5/24	二	金瓜米粉湯	豆乾燒肉 鮭魚炒蛋 有機青菜 蔞瓜雞湯	紅藜饅頭 冬瓜檸檬
5/25	三	肉醬乾拌條	樹子蒸魚 洋芋肉末 清炒水蓮 海芽味噌湯	摩摩喳喳
5/26	四	肉包 花草茶	味噌燒雞 干貝絲瓜 甜不辣 酸菜肉片湯	蝦仁羹麵
5/27	五	生日蛋糕 鮮奶	蔥油雞 炒蛋 魚香茄子 蘿蔔肉片湯	優格紅豆雜糧 麥茶
5/30	一	芋泥麵包 豆奶	蘿蔔燒肉 麻婆豆腐 高麗菜 洋蔥雞湯	香菇肉羹麵
5/31	二	味噌蔬菜拉麵	打拋豬 蝦仁豆腐 蛋炒黃瓜 蘿蔔玉米排骨湯	黑糖饅頭 玄米茶

\*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、紫米混合搭配食用。

\*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：