

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 110 學年度 6 月份菜單

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
6/1	三	粗米粉湯	海鮮燴飯 有機青菜 貢丸竹筍湯	紅豆粉粿
6/2	四	南瓜饅頭 豆奶	肉粽 清炒高麗菜 海帶芽蛋花湯	起司核桃麵包 鮮奶
6/3	五	端午節快樂		
6/6	一	果醬吐司 鮮奶	鯛魚野菇炊飯 川燙黃秋葵 豆腐味噌湯	貢丸麵線羹
6/7	二	傻瓜乾麵	香煎豬排 蒸蛋 蒜炒莧菜 黃瓜貢丸湯	紅豆紫米粥
6/8	三	菜豆排骨粥	椰汁咖哩雞 涼拌青木瓜 泰式海鮮湯	布丁燕麥鮮奶
6/9	四	肉包 麥茶	三杯雞 菜脯蛋 清炒扁蒲 冬瓜瘦肉湯	綠豆仁銀耳露
6/10	五	玉米湯餃	腐乳雞 九層塔煎蛋 有機青菜 羅宋湯	紅莓雜糧菠蘿 優酪乳
6/13	一	奶香包 鮮奶	檸檬魚 筊白筍肉絲 鮮菇花椰 青木瓜排骨湯	南洋豬肉河粉
6/14	二	鹹湯圓	高麗菜鮮肉水餃 有機青菜 酸辣湯	皮蛋藜麥瘦肉粥
6/15	三	企鵝包 海帶芽湯	壽喜燒肉片 金沙豆腐 筊白筍 胡瓜排骨湯	黑糖蜜粉粿
6/16	四	青菜雞絲麵	馬鈴薯燒肉 玉米滑蛋 鮮菇豆苗 老蘿蔔雞湯	什錦米苔目
6/17	五	蔬菜海鮮粥	豆酥鱈魚 涼拌素雞 皮蛋地瓜葉 三絲蛋花湯	優格起司堡 豆漿燕麥
6/20	一	芋泥麵包 鮮奶	油飯 有機蔬菜 番茄玉米湯	烤地瓜
6/21	二	番茄蔬菜粥	泰式炒飯 蝦醬空心菜 洋蔥豬肉湯	檸檬粉條愛玉
6/22	三	海苔壽司 冬瓜茶	南瓜鮮蝦貝殼麵 培根蘆筍 什錦鮮菇湯	咖哩粉絲煲
6/23	四	肉燥米粉湯	香酥魚柳 芹香豆皮 有機青菜 番茄蛋花湯	香甜玉米
6/24	五	生日蛋糕 燕麥奶	味噌豬五花 鴻喜菇炒蛋 蠔油涼筍 什錦蔬菜湯	奶酥雜糧土司 牛蒡茶
6/27	一	馬卡龍 鮮奶	滷肉飯 清炒高麗菜 蛋花莧菜羹	山藥雞肉粥
6/28	二	鍋燒意麵	糖醋肉 紅蘿蔔炒蛋 蛤蜊絲瓜 金菇海芽湯	莓果饅頭 枸杞茶
6/29	三	玉米脆片 鮮奶	咖哩雞藜麥飯 香煎櫛瓜 紫菜蛋花湯	芋頭鍋餅 花草茶
6/30	四	清粥小菜	鹽蔥豬五花 芙蓉豆腐 有機青菜 鮭魚海芽湯	優格紅豆麵包 果汁

*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：