

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 111 學年度 3 月份菜單

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
3/1	三	蜂蜜蛋糕 鮮奶	什錦米粉湯	鯛魚粥
3/2	四	鮮肉包 酸梅湯	醬爆豬柳 花枝丸 肉燥豆芽 三絲豆腐湯	花生仁湯
3/3	五	油豆腐細粉	滷肉 玉米炒蛋 銀蘿佃煮 鮮瓜雞湯	水果雜糧麵包 鮮奶
3/6	一	鹽之花 鮮奶	蒜香燒雞 蒸蛋 脆炒高麗 芽菜肉絲湯	寧波年糕湯
3/7	二	芝麻包 豆漿	馬鈴薯燒肉 海結滷豆干 炒花椰 冬瓜山粉圓	燴鍋麵
3/8	三	雞蛋饅頭 麥茶	高麗菜鹹粥	綜合豆花
3/9	四	青菜雞絲麵	烤雞翅 肉香燒豆腐 鮮菇燴瓜 蔬菜羅宋湯	玉米雞蓉粥
3/10	五	紫菜飯捲 味噌湯	三杯菇菇雞 螞蟻上樹 豆皮白菜 蘿蔔大骨湯	紅豆優格麵包 鮮奶
3/13	一	香鬆餐包 鮮奶	脆皮翅腿 毛豆炒蛋 肉香豆段 南瓜濃湯	大滷麵
3/14	二	蔬菜冬粉湯	韓式炒雞 小魚干片 蝦皮高麗 味噌海帶湯	燒賣 紫菜湯
3/15	三	黑糖饅頭 枸杞茶	海鮮拉麵	紅豆紫米粥
3/16	四	奶皇包 玉米鬚茶	薑汁燒肉 塔香魚丁 彩椒豆芽 大滷湯	玉米濃湯通心粉
3/17	五	清粥小菜	醬爆雞丁 肉絲炒蘿蔔 茄汁洋芋 胡瓜豆皮湯	蒜香羅勒麵包 鮮奶
3/18	六	親子嘉年華餐盒		
3/20	一	奶油餐包 鮮奶	蒜泥白肉 豆干滷鮑菇 枸杞冬瓜 紅豆紫米湯	香甜玉米
3/21	二	干貝肉末粥	甜醬魚排 肉茸蒸蛋 腐皮白菜 玉米濃湯	茄汁魚米粉
3/22	三	馬來糕 牛蒡茶	什錦米苔目	綠豆薏仁湯
3/23	四	肉燥版條湯	親子丼 地瓜薯條 蝦香季豆 味噌湯	海鮮烏龍麵
3/24	五	生日蛋糕 鮮奶	奶香雞 番茄炒蛋 玉米結頭菜 珍菇什錦湯	紅麵線
3/25	六	銀絲卷 決明子茶	醬燒豬排 回鍋干片 紅蘿炒瓜 薏仁雞湯	優格起司雜糧堡 黑豆漿
3/27	一	果醬吐司 豆漿	香酥雞翅 大溪豆乾 肉絲花 椰薑絲海芽湯	青菜雲吞湯
3/28	二	榨菜肉絲細粉	糖醋咕咾肉 肉絲海根 奶香洋芋 香菇雞湯	肉醬拌麵
3/29	三	營養穀片 鮮奶	海鮮烏龍麵	番茄蔬菜粥
3/30	四	叉燒包 米漿	小雞腿 南瓜炒蛋 木耳高麗 蔬菜豆腐湯	紅莓種子雜糧 鮮奶
3/31	五	親子嘉年華補假一天		

*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(如:甲殼類、芒果、花生、牛奶羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麸質之穀物、大豆、魚類、使用硫酸類等及其製品)，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~