

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 111 學年度 5 月份菜單

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
5/1	一	奶油餐包 牛奶	小雞腿 醬爆肉絲 紅蘿鮮瓜 蔬菜粉絲湯	紅麵線
5/2	二	銀絲卷 麥茶	壽喜燒 玉米炒蛋 豆皮白菜 薑絲海芽湯	古早味米粉湯
5/3	三	叉燒包 糙米漿	高麗菜肉絲冬粉	黑糖米苔目
5/4	四	油豆腐細粉	咖哩魚丁 筍香滷肉 金菇高麗 大滷湯	紅豆薏仁
5/5	五	鮮肉包 決明子茶	烤雞翅 海結滷豆干 芝麻豆段 玉米蛋花湯	水果雜糧麵包 鮮奶
5/8	一	小餐包 牛奶	照燒肉柳 毛豆豆腐煲 炒高麗 綠豆薏仁湯	寧波年糕湯
5/9	二	青菜雞絲麵	三杯菇菇雞 咖哩洋芋 韭香豆芽 養生冬瓜湯	燴鍋麵
5/10	三	豆沙包 豆漿	什錦米粉湯	綜合豆花
5/11	四	鮮奶饅頭 牛蒡茶	肉燥麵 炸雞翅 日式蘿蔔 筍子肉絲湯	雞蓉玉米粥
5/12	五	肉燥板條	茄汁豬 洋蔥燒魚 蝦香蒲瓜 海芽蛋花湯	紅豆優格雜糧 鮮奶
5/15	一	紅莓餐包 牛奶	馬鈴薯燉肉 螞蟻上樹 香滷海根 珍菇什錦湯	大滷麵
5/16	二	蔬菜冬粉	滷雞排 豆干鮑菇 脆炒高麗 芽菜肉絲湯	紅豆紫米粥
5/17	三	黑糖饅頭 枸杞茶	海鮮拉麵	仙草蜜
5/18	四	清粥小菜	蒜泥白肉 海山醬豆腐 蝦香白菜 香筍大骨湯	玉米濃湯通心粉
5/19	五	奶皇包 玉米鬚茶	親子丼 彩椒豬柳 香菇冬瓜 味噌豆腐湯	蒜香羅勒麵包 鮮奶
5/22	一	起司包 牛奶	滷翅腿 地瓜條 紅蘿高麗 洋芋排骨湯	蘿蔔湯
5/23	二	意麵	馬鈴薯燒魚 回鍋肉 香菇長豆 冬瓜山粉圓	檸檬愛玉
5/24	三	馬來糕 酸梅湯	什錦米苔目	綠豆薏仁湯
5/25	四	雪菜肉絲麵	紅燒滷肉 玉米蒸蛋 枸杞鮮瓜 番茄豆腐湯	紅豆牛奶
5/26	五	生日蛋糕 鮮奶	糖醋雞丁 肉絲海帶絲 玉米花椰 蘿蔔排骨湯	桑葚核果麵包 麥茶
5/29	一	果醬吐司 牛奶	照燒豬排 番茄滑蛋豆腐 炒豆芽 薑絲冬瓜湯	綠豆沙西米露
5/30	二	榨菜肉絲細粉	咖哩雞 花枝丸 金瓜白菜 玉米濃湯	肉醬拌麵
5/31	三	雞蛋饅頭 豆奶	海鮮烏龍麵	仙草奶凍

*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～