

## 臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 111 學年度 11 月份菜單

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
11/1	二	鮮奶饅頭 海帶芽湯	三杯雞 洋芋炒肉絲 蝦香季豆 海帶蛋花湯	肉燥米粉湯
11/2	三	蝦仁滑蛋粥	燒肉 小魚干片 焗烤馬鈴薯 黃瓜排骨湯	珍珠丸 紅棗茶
11/3	四	營養穀片 鮮奶	香滷腿排 糖醋魚 紅絲豆芽 紫米地瓜湯	蔬菜刀削麵
11/4	五	味噌拉麵	滑蛋豬肉 雙拼花枝丸 海帶干絲 香菇雞湯	蔓越莓麵包 優酪乳
11/7	一	奶油麵包 鮮奶	茄汁醋溜雞 干丁肉茸 白菜滷 洋芋排骨湯	鹹米苔目
11/8	二	什錦意麵	紅燒豬排 奶香蒸蛋 毛豆玉米 味噌湯	芋泥包 決明子茶
11/9	三	銀絲卷 燕麥奶	南洋咖哩雞 香酥魚條 彩燴鮮瓜 筍子肉絲湯	綠豆薏仁湯
11/10	四	藜麥瘦肉粥	醬爆豬柳 蜜汁雞翅 紅蘿花椰 三絲蛋花湯	青菜雲吞湯
11/11	五	蒸蘿蔔糕 枸杞茶	洋蔥肉片 麻油雞 炒高麗 蘿蔔玉米排骨湯	蘋果優格堡 鮮奶
11/14	一	果醬吐司 鮮奶	香烤雞排 香Q滷蛋 蝦香玉米季豆 味噌蛋花湯	海鮮烏龍麵
11/15	二	油豆腐細粉	京醬肉絲 滷翅腿 佃煮蘿蔔 綠豆薏仁湯	紅豆餅 麥茶
11/16	三	鮮肉包 玉米鬚茶	玉米雞球 回鍋肉片 針菇花椰 豆薯排骨湯	廣東粥
11/17	四	清粥小菜	焗烤咖哩豬 番茄炒蛋 海帶芽菜 蘿蔔雞湯	花生牛奶湯圓
11/18	五	榨菜肉絲麵	香酥豬排 日式親子丼 腐皮白菜 羅宋湯	紅藜乳酪吐司 鮮奶
11/21	一	香橙乳酪麵包 鮮奶	甜醬炒雞 雙色干丁 螞蟻上樹 南瓜濃湯	玉米雞蓉粥
11/22	二	紅麵線	筍香滷肉 肉絲炒季豆 豆皮有機高麗 玉米雞湯	桂花蓮子湯
11/23	三	毛豆魚片粥	壽喜燒肉 腰果雞丁 鮮菇蘿蔔 番茄蛋花湯	燒賣 酸梅湯
11/24	四	雞蛋饅頭 米漿	脆皮小雞腿 季豆肉柳 金茸鮮瓜 大滷湯	紅豆紫米粥
11/25	五	生日蛋糕 鮮奶	糖醋咕咾肉 玉米蒸蛋 翡翠三絲 芽菜肉絲湯	桑椹核果雜糧麵包 豆漿
11/28	一	克林姆麵包 鮮奶	烤雞翅 照燒魚丁 白綠雙花 玉米蛋花湯	麻油雞麵線
11/29	二	芝麻包 牛蒡茶	奶香菇雞 地瓜肉條 木耳白菜 三絲豆腐湯	台式蘿蔔湯
11/30	三	雞絲麵	薑汁燒肉 香菇肉茸蒸蛋 關東煮 養生雞湯	香蔥鍋餅 養生茶

\*本園一律使用國產豬肉。

\*飯類均採用三好燕麥、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)，請先告知班級導師，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：鍾佩諭、陳怡靜 園主任：

總務主任：

校長：