

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 111 學年度上學期 1 月份菜單

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
1/3	二	蜂蜜蛋糕 鮮奶	醬爆肉絲 玉米蒸蛋 蝦香白菜 香菇雞湯	雞絲麵
1/4	三	叉燒包 決明子茶	照燒豬排 小魚干片 木耳炒銀芽 玉米蛋花湯	桂圓紫米粥
1/5	四	清粥小菜	烤雞翅 關東煮 白綠雙花 綠豆甜湯	鹹米苔目
1/6	五	紫菜飯捲 味噌湯	蒜香豬肉 香酥魚條 清炒高麗菜 味噌湯	鮮肉餛飩
1/7	六	鮮奶饅頭 牛蒡茶	三杯雞 肉香豆腐 金針菇炒脆薯絲 肉骨茶湯	蒜香羅勒麵包 鮮奶
1/9	一	果醬吐司 鮮奶	南洋咖哩雞 回鍋干片 香菇季豆 玉米排骨湯	海鮮粥
1/10	二	鮮肉包 枸杞茶	烤翅小腿 糖醋魚丁 佃煮蘿蔔 味噌海芽湯	金瓜米粉湯
1/11	三	榨菜肉絲細粉	脆薯炒肉柳 鐵板豆腐 蝦香高麗 鮮瓜雞湯	寧波年糕湯
1/12	四	銀絲卷 麥茶	歐風白醬雞 海苔花枝丸 白菜滷 蔬菜豆腐湯	小米薏仁粥
1/13	五	生日蛋糕 豆漿	爆炒豬肉 香菇蒸蛋 海帶三絲 羅宋湯	桑葚核果雜糧 鮮奶
1/16	一	莓果餐包 鮮奶	滷雞腿 番茄炒蛋 紅絲高麗 海帶排骨湯	蒸蘿蔔糕養生茶
1/17	二	雪菜肉絲麵	鹽酥雞 咖哩肉燥 金茸花椰 冬瓜山粉圓	玉米濃湯通心粉
1/18	三	玉米脆片 鮮奶	壽喜燒肉 螞蟻上樹 鮮菇炒瓜 大滷湯	藜麥瘦肉粥
1/19	四	團圓火鍋	塔香燒魚 麻油雞 肉燥豆芽 田園蔬菜湯	紅莓種子雜糧 紅棗茶

\*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：