

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 110 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	二	奶酥麵包 鮮奶	咖哩蛋炒飯 奶油高麗菜 綜合丸子湯	香甜玉米
3/2	三	蛋餅 玉米鬚茶	什錦炒麵 有機青菜 黃豆芽排骨湯	花生仁湯
3/3	四	蝦仁滑蛋粥	梅干扣肉 蕃茄炒蛋 清炒水蓮 花菜肉片湯	鮮肉包 燕麥奶
3/4	五	油豆腐細粉	打拋豬肉 香滷杏鮑菇 地瓜葉 蒜頭雞湯	水果雜糧麵包 麥茶
3/7	一	花生麵包 鮮奶	三鮮燴飯 蒜香莧菜 紫菜蛋花湯	什錦年糕湯
3/8	二	筍香包 花草茶	紅燒獅子頭 川燙秋葵 塔香蛋 冬瓜排骨湯	燴鍋麵
3/9	三	青菜雞絲麵	鹹稀飯 甜豆玉米筍 小魚乾花生	綜合豆花
3/10	四	玉米雞肉粥	粉蒸肉 麻婆豆腐 有機青菜 黃豆芽番茄湯	雞蛋小饅頭 酸梅湯
3/11	五	壽司 味噌湯	三杯雞 螞蟻上樹 高麗菜 莧菜豆腐羹湯	優格紅豆麵包 豆漿
3/14	一	香橙乳酪麵包 鮮奶	香煎鮭魚 紅燒豆腐 菇炒豌豆嬰 蘿蔔	大滷麵
3/15	二	麻油雞麵線	蜜汁雞腿排 菠菜 紅蘿蔔炒蛋 甜菜根排骨湯	黑糖饅頭 青菜豆腐湯
3/16	三	鮮肉燒賣 紫菜湯	炸醬麵 有機青菜 番茄蛋花湯	紅豆紫米桂圓粥
3/17	四	清粥小菜	油飯 清炒 A 菜 狗尾草雞湯排骨湯	玉米濃湯通心粉
3/18	五	青菜雲吞湯	鼓汁排骨 洋蔥蛋 川燙萵苣 鳳梨苦瓜雞湯	優格起司雜糧堡 鮮奶
3/21	一	黑糖麻糬麵包 鮮奶	銀芽肉絲炒麵 A 菜 蘿蔔米血湯	蒸地瓜
3/22	二	玉米肉末粥	豆干肉絲 蔬菜燴蛋 有機青菜 香菇雞湯	豬肉餡餅 枸杞茶
3/23	三	肉燥板條湯	滷肉飯 有機青菜 蛋花莧菜羹	栗子木耳湯
3/24	四	菜包 牛蒡茶	蝦仁炒蛋 鮮菇豆腐 枸杞高麗菜 酸菜肉片湯	什錦烏龍麵
3/25	五	生日蛋糕 豆漿	紅燒魚片 鹹蛋絲瓜 銀芽肉絲 玉米排骨湯	藍莓貝果 鮮奶
3/26	六	親子嘉年華美味餐盒		
3/28	一	果醬吐司 豆漿	肉醬義大利麵 竹筍沙拉 冬瓜排骨湯	獼猴包 玄米茶
3/29	二	榨菜肉絲細粉	筍白筍肉片 菜脯蛋 開陽白菜 貢丸湯	肉醬拌麵
3/30	三	番茄蔬菜粥	綜合水餃 蒜香菠菜 黃豆芽排骨湯	玉米脆片 鮮奶
3/31	四	肉包 豆漿	玉米滑雞 芹香干絲 有機青菜 玉米筍排骨湯	綠豆沙西米露

*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，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：