

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 111 學年度 12 月份菜單

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
12/1	四	什錦穀片 鮮奶	玉米肉蓉 炒大頭菜 季節時蔬 和風裙帶湯	小米薏仁粥
12/2	五	馬來糕 麥茶	鄉村咖哩 嫩汁白菜 當季蔬菜 薑絲冬瓜湯	紅莓種子雜糧 優酪乳
12/5	一	牛奶起司 鮮奶	糖醋魚 彩蔬高麗 季節時蔬 番茄蛋花湯	紅麵線
12/6	二	豆皮包 紫菜湯	校外教學餐盒	海鮮粥
12/7	三	大滷麵	日式照燒炒飯 滑蛋燴雞 紅燒鮮瓜 金針湯	寧波年糕湯
12/8	四	干貝肉末粥	奶香燉肉 黑椒豆芽 季節時蔬 小魚味噌湯	莓果饅頭 牛蒡茶
12/9	五	鮮奶饅頭 豆漿	茄汁雞丁 豆酥四季 當季蔬菜 南瓜濃湯	萬丹紅豆堡 鮮奶
12/12	一	奶香包 鮮奶	蔥爆豬柳 木耳甘藍 季節時蔬 蘿蔔魚丸湯	紫米紅豆湯
12/13	二	肉燥板條	三杯雞 紅蘿蔔炒蛋 當季蔬菜 昆布排骨湯	燒賣 青菜豆腐湯
12/14	三	玉米湯餃	結頭炒肉 紅絲炒豆 時令青菜 田園鮮蔬湯	綠豆薏仁湯
12/15	四	意麵	麻油雞 白菜滷 季節時蔬 玉米蛋花湯	豬肉餡餅 蜂蜜檸檬
12/16	五	小兔包 枸杞茶	打拋豬 雙色花椰 當季蔬菜 菇菇雞湯	蒜香羅勒麵包 鮮奶
12/19	一	果醬吐司 鮮奶	紅燒獅子頭 脆薯三絲 當季蔬菜 白玉排骨湯	虱目魚粥
12/20	二	雞蛋饅頭 酸梅湯	鮮蔬豬肉炒烏龍 壽喜燒 韭香芽菜 味噌湯	金針排骨酥湯
12/21	三	冬至湯圓	咖哩雞丁 香菇高麗 季節時蔬 玉米濃湯	水煎包 桂圓紅棗茶
12/22	四	地瓜包 麥茶	匈牙利燉豬 南瓜炒蛋 食令青菜 鮮肉白菜湯	糙米排骨粥
12/23	五	生日蛋糕 鮮奶	BBQ炒雞 紅片花椰 當季蔬菜 芙蓉蛋花湯	起司雜糧土司 燕麥奶
12/24	六	體表會餐盒		
12/26	一	芋頭麵包 鮮奶	田園干丁 芋頭甘藍 季節時蔬 柴魚油腐湯	薑汁地瓜湯
12/27	二	玉米雞蓉粥	白醬嫩菇雞 腐皮燴瓜 當季蔬菜 招牌蛋花湯	紅豆鍋餅 養生茶
12/28	三	絲瓜麵線	蒸蛋 芝麻冬粉 時令青菜 海帶芽湯	紅棗糯米雞粥
12/29	四	冬菜蝦仁米粉	鐵板豬柳 麵輪蘿蔔 季節時蔬 青木瓜雞湯	栗子南瓜麵包 鮮奶

\*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~

製表人：鍾佩諭、陳怡靜 園主任：

總務主任：

校長：