

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 112 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	三	黑糖饅頭 麥茶	青醬雞肉義大利麵 奶油白菜 洋蔥濃湯	蝦仁滑蛋粥
11/2	四	珍珠丸 米漿	蔥爆雞柳 蒜香杏鮑菇 有機青菜 海帶芽湯	蔬菜麵疙瘩
11/3	五	貢丸麵線羹	蒜蓉鯛魚片 清炒扁蒲 家常豆腐 牛蒡雞湯	蔓越莓核桃麵包 菊花茶
11/6	一	餐包 牛奶	新鮮水餃 雙色花椰 酸辣湯	榨菜肉絲麵
11/7	二	南瓜米粉湯	筍白筍炒肉絲 三杯豆皮 地瓜葉 鱸魚湯	小豬包 決明子茶
11/8	三	銀絲卷 枸杞茶	蔥油雞 絲瓜炒蛋 蒜香莧菜 蘿蔔肉片湯	芋頭薏仁湯
11/9	四	藜麥瘦肉粥	蜜汁雞腿 蝦仁豆腐 有機青菜 綜合丸子湯	水煮蛋 燕麥奶
11/10	五	雞絲麵	清蒸鯛魚 玉米粒肉末 炒水蓮 香菇雞湯	蘋果優格堡 鮮奶
11/13	一	岩鹽可頌 牛奶	鳳梨梅花豬 番茄炒蛋 空心菜 甜菜根排骨湯	什錦烏龍麵
11/14	二	雞蓉玉米粥	栗子燒肉 香芹甜不辣 干貝白菜 玉米海帶湯	燒仙草
11/15	三	小肉包 玉米鬚茶	鮭魚炒飯 有機青菜 蘿蔔味噌湯	廣東粥
11/16	四	馬來糕 養生茶	打拋雞 塔香秀珍菇 有機青菜 紫菜蛋花湯	椰汁西米露
11/17	五	番茄肉絲麵	蝦仁滑蛋 鮮菇豆腐 蒜香 A 菜 蓮藕雞湯	萬丹紅豆麵包 優酪乳
11/20	一	克林姆麵包 牛奶	彩椒雞丁 絲瓜燴蛋 有機青菜 菱角排骨湯	桂花蓮子湯
11/21	二	乳酪捲 牛蒡	味噌豬五花 紅蘿蔔蛋 絲瓜蛤蠣 蔬菜大骨湯	肉燥米粉湯茶
11/22	三	毛豆魚片粥	三鮮燴飯 高麗菜 紫菜蛋花湯	燒賣 酸梅湯
11/23	四	雞蛋饅頭 海帶芽湯	香煎鯖魚 高麗菜捲 蒜香萵苣 老蘿蔔雞湯	紅豆紫米粥
11/24	五	生日蛋糕 果汁	馬鈴薯燉肉 彩椒豆腐 蠔油美生菜 羅宋湯	蒜香羅勒雜糧麵包 鮮奶
11/25		校慶餐盒		
11/27	一	校慶補假一天		
11/28	二	莓果麵包 牛奶	咖哩蛋炒飯 有機青菜 番茄玉米湯	麻油雞麵線
11/29	三	芝麻包 決明子茶	什錦炒麵 高麗菜 薑絲冬瓜湯	關東煮
11/30	四	小兔包 豆漿	三杯雞 香蔥蛋 川燙花椰 黃瓜貢丸湯	鹹米苔目

*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：王秀真、鍾佩諭 園主任：

總務主任：

校長：