

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 112 學年度 5 月份菜單

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
5/1	三	叉燒包 豆漿	咖哩雞肉飯 蒜香奶油高麗菜 綜合丸子湯	油豆腐細粉
5/2	四	銀絲卷 決明子茶	洋蔥蔬菜豬肉蛋炒飯 有機青菜 紫菜蛋花湯	栗子木耳湯
5/3	五	魚丸麵線	筊白筍肉片 有機蔬菜 菜脯蛋 花菜肉片湯	起士吐司麵包 鮮奶
5/6	一	帕瑪森麵包 牛奶	三鮮燴飯 蒜香莧菜 紫菜蛋花湯	寧波年糕湯
5/7	二	青菜雞絲麵	鹹稀飯 甜豆玉米筍 花生豆干小魚乾	綜合豆花
5/8	三	芝麻包 養生茶	紅燒獅子頭 川燙秋葵 塔香烘蛋 冬瓜排骨湯	燴鍋麵
5/9	四	水煮蛋 黑豆奶	粉蒸肉 有機青菜 麻婆豆腐 黃豆芽番茄湯	雞蓉玉米粥
5/10	五	紫菜飯捲 味噌湯	三杯雞 螞蟻上樹 高麗菜 莧菜豆腐羹湯	紅豆優格雜糧 鮮奶
5/13	一	果醬吐司 牛奶	香煎鮭魚 紅燒豆腐 菇炒豌豆嬰 蘿蔔排骨湯	大滷麵
5/14	二	蔬菜冬粉	蜜汁雞腿排 菠菜 紅蘿蔔炒蛋 甜菜根排骨湯	燒賣 紫菜湯
5/15	三	玉米蛋餅 枸杞茶	櫻花蝦炒飯 有機青菜 蕃茄蛋花湯	紅豆紫米粥
5/16	四	奶皇包 玉米鬚茶	肉醬義大利麵 蒜香花椰菜 狗尾草雞湯	香甜玉米
5/17	五	清粥小菜	鼓汁排骨 洋蔥蛋 川燙萵苣 鳳梨苦瓜雞湯	蒜香羅勒麵包 鮮奶
5/20	一	紅豆麵包 牛奶	銀芽肉絲炒麵 A 菜 蘿蔔米血湯	玉米濃湯通心粉
5/21	二	黑糖饅頭 玄米茶	豆干肉絲 蔬菜燴蛋 有機青菜 香菇雞湯	芋頭米粉湯
5/22	三	肉燥板條湯	滷肉飯 有機青菜 蛋花莧菜羹	綠豆薏仁湯
5/23	四	馬來糕 牛蒡茶	蝦仁炒蛋 鮮菇豆腐 枸杞高麗菜 酸菜肉片湯	廣東粥
5/24	五	營養穀片 鮮奶	紅燒魚片鹹蛋絲瓜 銀芽肉絲 玉米排骨湯	桑葚核果麵包 優酪乳
5/27	一	岩鹽麵包 牛奶	咖哩蛋炒飯 蒜香高麗菜 黃瓜肉絲湯	青菜餛飩湯
5/28	二	鮮奶饅頭 柚子茶	打拋豬肉 香滷杏鮑菇 地瓜葉 蒜頭雞湯	肉醬拌麵
5/29	三	海鮮粥	親子丼 有機青菜 青菜排骨湯	鮮肉包 麥茶
5/30	四	什錦意麵	香滷扣肉 蕃茄炒蛋 清炒水蓮 花菜肉片湯	水煎包 紅棗茶
5/31	五	生日蛋糕 葡萄汁	味噌燒肉 川燙花椰 玉米滑蛋 冬瓜排骨湯	葡萄吐司麵包 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～