

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 112 學年度 8、9 月份菜單

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
8/30	三	奶油餐包 牛奶	高麗菜鮮肉水餃 海帶三絲 紫菜湯	玉米濃湯通心粉
8/31	四	鮮奶饅頭 豆漿	瓜子蒸肉 家常豆腐 川燙地瓜葉 味噌魚片湯	檸檬奇亞籽
9/1	五	蔬菜肉絲麵	炸醬麵 有機青菜 番茄蛋花湯	水果多酚麵包 鮮奶
9/4	一	莓果麵包 牛奶	海鮮燴飯 脆炒高麗菜 鮮菇湯	紅麵線
9/5	二	叉燒包 米漿	肉絲豆乾 蒸蛋 川燙花椰 海帶芽排骨湯	肉醬拌麵
9/6	三	高麗菜雞絲麵	什錦炒麵 蒜香空心菜 番茄排骨湯	仙草奶凍
9/7	四	味噌拉麵	梅子雞 紅燒豆腐 炒萵苣 菠菜蛋花湯	綠豆薏仁
9/8	五	銀絲卷 麥茶	壽喜燒 香蔥蛋 有機青菜 黃瓜肉絲湯	葡萄核桃雜糧麵包 鮮乳
9/11	一	起司球 牛奶	雞肉野菇燴飯 蒜香小黃瓜 四神湯	蘿蔔糕湯
9/12	二	馬來糕 優酪乳	蒜泥白肉 毛豆炒豆干 開陽白菜 冬瓜排骨湯	意麵
9/13	三	蔬菜冬粉	鮭魚蛋炒飯 川燙四季豆 玉米排骨湯	紅豆牛奶
9/14	四	豆沙包 枸杞茶	洋蔥燒雞 紅蘿蔔炒蛋 有機青菜 酸菜肉片湯	番茄蔬菜粥
9/15	五	肉燥板條	肉醬通心麵 清炒油菜 馬鈴薯濃湯	紅莓種子雜糧麵包 鮮乳
9/18	一	果醬吐司 牛奶	海鮮炒麵 蒜香高麗菜 黃豆芽排骨湯	綜合豆花
9/19	二	奶皇包 豆奶	梅干扣肉 蕃茄炒蛋 有機青菜 花菜肉片湯	檸檬愛玉
9/20	三	福州乾麵	咖哩雞肉飯 清炒小白菜 羅宋湯	雞茸玉米粥
9/21	四	清粥小菜	清蒸鱸魚 麻婆豆腐 蒜香萵苣 蓮子肉片湯	黑糖米苔目
9/22	五	生日蛋糕 牛奶	馬鈴薯燉肉 紅蘿蔔烘蛋 炒A菜 薑絲海帶湯	綠豆沙西米露
9/23	六	雞蛋饅頭 酸梅湯	親子丼 空心菜 青菜豆腐湯	蒜香羅勒雜糧麵包 紅棗茶
9/25	一	帕瑪森餐包 牛奶	鮪魚洋蔥 香滷杏鮑菇 青江菜 蘿蔔排骨湯	紅豆薏仁
9/26	二	榨菜肉絲麵	三杯雞 玉米滑蛋 炒白菜 酸辣湯	仙草蜜
9/27	三	鮮肉包 決明子茶	白醬義大利麵 紅絲高麗 洋蔥濃湯	蘿蔔湯
9/28	四	月餅 柚子茶	味噌燒肉 蔥燒豆腐 有機青菜 薏仁排骨湯	起司核桃麵包 鮮乳
9/29	五	中秋節放假		

*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、紫米混合搭配食用。

*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～