

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 112 學年度 10 月份菜單

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
10/02	一	長崎蜂蜜蛋糕 牛奶	雞肉野菇燴飯 蒜香萵苣 番茄蛋花湯	清粥小菜
10/03	二	銀絲卷 麥茶	照燒豬柳 鮮蝦滑蛋 地瓜葉 黃瓜肉絲湯	關東煮
10/04	三	番茄蔬菜粥	鮭魚炒飯 有機青菜 山藥排骨湯	玉米濃湯通心粉
10/05	四	福州乾麵	紅燒豬肉 花菜烘蛋 蒜香空心菜 牛蒡雞湯	芝麻包 紅棗茶
10/06	五	蒸蘿蔔糕 決明子茶	咕咾雞丁 銀芽肉絲 塔香蛋 蔬菜肉片湯	紅莓種子吐司 鮮奶
10/09	一	國慶日補假		
10/10	二	國慶日補假		
10/11	三	起司球 牛奶	咖哩海鮮炒麵 高麗菜肉片 黃豆芽番茄湯	綠豆薏仁湯
10/12	四	大滷麵	味噌燒肉 麻婆豆腐 有機青菜 香菇雞湯	蒸地瓜 玉米鬚茶
10/13	五	山藥雞肉粥	香煎鯖魚 三色蒸蛋 炒油菜 海帶芽味噌湯	蒜香羅勒麵包 豆漿
10/16	一	豆漿吐司 牛奶	親子丼 開陽白菜 黃豆芽排骨湯	茄汁魚米粉
10/17	二	榨菜肉絲細粉	香煎豬排 胡蘿蔔蛋 鮮菇豆苗 味噌魚片湯	奶皇包 枸杞茶
10/18	三	玉米湯餃	蝦仁肉絲蛋炒飯 干貝白菜 馬鈴薯濃湯	麻油雞麵線
10/19	四	鮮奶饅頭 米漿	清蒸鯛魚 鮮菇燴蛋 有機青菜 酸菜肉片湯	紫米桂圓粥
10/20	五	什錦年糕湯	糖醋雞肉 蔥燒豆腐 清炒小白菜 精力蜆湯	優格紅豆雜糧麵包 鮮奶
10/23	一	莓果餐包 牛奶	咖哩雞肉飯 鮮菇毛豆 南瓜濃湯	小米薏仁粥
10/24	二	校外教學餐盒		
10/25	三	鮮肉包 豆漿	白醬義大利麵 清炒水蓮 羅宋湯	紅麵線
10/26	四	雞蓉玉米粥	蜜汁魚丁 塔香秀珍菇 有機青菜 竹筍湯	紅豆芋頭湯
10/27	五	生日蛋糕 蘋果汁	滷肉 清炒 A 菜 蘿蔔排骨湯	Q 軟麥田吐司 鮮奶
10/30	一	帕馬森餐包 牛奶	高麗菜鮮肉水餃 大白菜炒木耳 酸辣湯	綜合豆花
10/31	二	燒賣 紫菜湯	栗子燒肉 香蔥蛋 蒜香萵菜 蘋果洋蔥雞湯	玉米脆片 鮮奶

*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：