

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 113 學年度 10 月份菜單

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
10/1	二	鮮肉包 麥茶	日式豬排 蔬果蛋沙拉 洋蔥馬鈴薯 薑汁野菇湯	綠豆西米露
10/2	三	蔬菜湯麵	法式雞肉燉飯 金沙脆筍 羅宋湯	叉燒包 決明子茶
10/3	四	營養穀片 鮮奶	乾燒咖哩蝦 南瓜蒸蛋 有機青菜 瓜仔雞湯	檸檬愛玉
10/4	五	筍菇雞肉粥	紅糟肉 五香豆腐 鮮味白菜膽 港式肉骨茶湯	藍莓雜糧貝果 鮮奶
10/7	一	紅豆麵包 牛奶	古早味炒麵 彩椒黃瓜絲 竹筍排骨湯	蔬菜煎餅
10/8	二	黃金地瓜粥	法式白醬佐雞丁 薑汁燒冬瓜 有機青菜 蔬菜湯	黑糖金絲捲 水果茶
10/9	三	芋泥包 米漿	蒲燒魚片 金沙豆腐煲 白灼青江菜 蘿蔔排骨湯	什錦水果湯
10/10	四	國慶日		
10/11	五	什錦烏龍麵	紅燒獅子頭 蒜味高麗菜 白玉蘿蔔 馬鈴薯雞湯	奶酥雜糧吐司 鮮奶
10/14	一	果醬吐司 牛奶	京醬肉絲 清蒸玉米條 清炒小白菜 鳳梨排骨湯	茄汁蛋乾拌麵
10/15	二	培根肉包 柚香茶	香煎雞腿排 玉米燴蛋羹 彩蔬高麗 鮮味黃瓜湯	八寶湯
10/16	三	清粥小菜	嘉義火雞肉飯 素香干貝燒 青木瓜排骨湯	珍珠丸 黑豆漿
10/17	四	鮮奶饅頭 牛蒡茶	鳳梨蝦球 魚香烘蛋 清蒸花椰 味噌蔬果湯	黃金地瓜湯
10/18	五	瓠瓜鹹粥	香煎肉餅 五香豆干 有機青菜 蕃茄玉米排骨湯	起士雜糧吐司 鮮奶
10/21	一	香鬆餐包 牛奶	蜜汁喜相逢 魚香茄子 鮮菇扁蒲 老蘿蔔雞湯	紅豆牛奶湯
10/22	二	豆沙包 養生茶	家鄉黃悶雞 什錦秋葵 紫菜蛋花湯	薯泥玉米沙拉
10/23	三	客家鹹粥	日式咖哩炒烏龍 蔥香萵苣 冬瓜排骨酥湯	蔥肉餡餅 果汁
10/24	四	高麗菜包 冬瓜茶	白灼魚片 金銀蛋豆腐 葷菇花椰菜 雙色胡瓜湯	黃金甜玉米
10/25	五	生日蛋糕 鮮奶	高麗菜鮮肉水餃 有機青菜 牛蒡排骨湯	優格紅豆雜糧 豆漿
10/28	一	羅宋麵包 牛奶	日式香豚炊飯 三杯黃金筍 養氣蓮子湯	補鈣排骨粥
10/29	二	燒賣 紫菜湯	五香肉燥 糖醋豆腐 塔香銀芽 蓮藕雞煲湯	牛奶雞絲拉麵
10/30	三	香豚蔬菜麵	咖哩雞丁 玉米蛋豆丁 蔥油地瓜葉 絲瓜蛤蜊湯	黑糖仙草蜜
10/31	四	馬來糕 酸梅湯	台式煲仔飯 有機青菜 玉米紅棗雞湯	老北京炸醬麵

*本園一律使用國產豬肉。

*飯類均採用薏仁、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~