

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 113 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	四	油豆腐細粉	打拋豬 鮮菇燴蛋 地瓜葉 味噌魚片湯	紅麵線
5/2	五	鮮肉包 麥茶	梅干扣肉 蕃茄炒蛋 有機青菜 高麗菜肉片湯	蒜香羅勒麵包 鮮奶
5/5	一	奶油餐包 鮮奶	蘿蔔燒肉 五香豆干 枸杞高麗菜 玉米排骨湯	芋頭米粉湯
5/6	二	叉燒包 米漿	清蒸鱸魚 三色蒸蛋 炒白菜 黃瓜肉絲湯	花生仁湯
5/7	三	銀絲卷 決明子茶	親子丼 有機青菜 青菜排骨湯	鯛魚粥
5/8	四	豆沙包 豆漿	鮮筍炒肉絲 蔥燒豆腐 蒜香莧菜 紫菜蛋花湯	寧波年糕湯
5/9	五	燴鍋麵	味增燒肉 川燙花椰 玉米滑蛋 冬瓜排骨湯	奶酥雜糧吐司 鮮奶
5/12	一	檸檬蛋糕 鮮奶	壽喜燒 甜豆玉米筍 炒油菜 蒜頭雞湯	綜合豆花
5/13	二	鮮奶饅頭 枸杞茶	粉蒸肉 麻婆豆腐高麗菜 海帶芽肉片湯	雞蓉玉米粥
5/14	三	青菜雞絲麵	紅燒雞 有機青菜 酸菜肉片湯	燒賣 紫菜湯
5/15	四	營養穀片 鮮奶	香煎鯖魚 紅燒豆腐 菇炒豌豆嬰 蘿蔔排骨湯	大滷麵
5/16	五	蔬菜冬粉	蜜汁雞腿 紅蘿蔔炒蛋 奶油白菜 番茄蛋花湯	桑葚核果麵包 豆奶
5/19	一	果醬吐司 鮮奶	橙汁燒肉 蝦仁毛豆清炒 A 菜 蔬菜大骨湯	紅豆紫米粥
5/20	二	清粥小菜	雞蓉玉米滑蛋 鮮菇豆腐 高麗菜 黃豆芽番茄湯	蘿蔔湯
5/21	三	芋泥包 玉米鬚茶	鼓汁排骨 洋蔥蛋 川燙萵苣 鮮菇湯	肉醬拌麵
5/22	四	意麵	三鮮燴飯 青江菜 薑絲海帶湯	玉米濃湯通心粉
5/23	五	生日蛋糕 優酪乳	豬肉炒豆干 蒸蛋 有機青菜 香菇雞湯	起士雜糧吐司 鮮奶
5/26	一	法國大蒜 鮮奶	咖哩雞 蒜味萵苣 肉骨茶湯	綠豆薏仁湯
5/27	二	馬來糕 牛蒡茶	紅糟肉 三色蛋 雙菇小白菜 瓜仔雞湯	絲瓜肉末粥
5/28	三	肉燥飯條	蒲燒鯛魚 鹹蛋絲瓜 銀芽肉絲 山藥排骨湯	青菜餛飩湯
5/29	四	番茄蔬菜粥	粽葉飄香 開陽白菜 四神湯	優格紅豆麵包 鮮奶
5/30	五	端午節放假		

*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、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~