

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 113 學年度 11 月份菜單

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
11/1	五	肉燥米粉湯	味噌豬五花 蔥花蛋 菇炒 A 菜 蔬菜大骨湯	桑葚核果雜糧 鮮奶
11/4	一	起士包 牛奶	青醬雞肉義大利麵 奶油白菜 洋蔥濃湯	珍珠丸 枸杞茶
11/5	二	營養穀片 鮮奶	蔥爆雞柳 香滷杏鮑菇 有機青菜 蒜味蛤蠣湯	蔬菜刀削麵
11/6	三	味噌拉麵	蒜蓉鯛魚片 清炒扁蒲 家常豆腐 牛蒡雞湯	蘿蔔湯
11/7	四	蝦仁滑蛋粥	高麗菜鮮肉水餃 清炒萵苣 酸辣湯	鹹米苔目
11/8	五	什錦意麵	筍白筍炒肉絲 玉米蒸蛋 地瓜葉 鱸魚湯	起士核桃雜糧 鮮奶
11/11	一	冰心維也納 牛奶	黃金雞腿 五香豆腐 四季玉米 蔬菜排骨湯	叉燒拉麵
11/12	二	芋泥包 決明子茶	壽喜燒 筍白筍 枸杞高麗菜 黃瓜肉絲湯	雞絲麵
11/13	三	青菜雲吞湯	親子丼 蝦仁毛豆 玉米排骨湯	綠豆薏仁湯
11/14	四	清粥小菜	蜜汁雞腿 蔥燒豆腐 有機青菜 高麗菜肉片湯	蒸蘿蔔糕 枸杞茶
11/15	五	芝麻包 牛蒡茶	清蒸鯛魚 玉米絞肉 雙色花椰 香菇雞湯	葡萄吐司 鮮奶
11/18	一	果醬吐司 牛奶	鳳梨梅花豬 番茄炒蛋 空心菜 紫菜蛋花湯	海鮮烏龍麵
11/19	二	鮮肉包 玉米鬚茶	栗子燒肉 魚板蒸蛋 開陽白菜 青菜豆腐湯	玉米雞蓉粥
11/20	三	油豆腐細粉	三鮮燴飯 高麗菜 薑絲海帶湯	廣東粥
11/21	四	雞蛋饅頭 黑豆漿	打拋雞 玉米蛋 有機青菜 味噌魚片湯	花生牛奶湯圓
11/22	五	番茄肉絲麵	蝦仁滑蛋 鮮菇豆腐 青江菜 花菜肉片湯	青醬起士雜糧 鮮奶
11/23	六	體表會餐盒		
11/25	一	體表會補假		
11/26	二	玉米餐包 牛奶	彩椒雞丁 絲瓜燴蛋 有機青菜 菱角排骨湯	桂花蓮子湯
11/27	三	紅麵線	咖哩雞肉飯 鮮菇毛豆 紫菜蛋花湯	燒賣 酸梅湯
11/28	四	鮮奶饅頭 米漿	香煎鮭魚 蔥花蛋 蒜香萵苣 老蘿蔔雞湯	紅豆紫米粥
11/29	五	生日蛋糕 鮮奶	馬鈴薯燉肉 彩椒豆腐 蠔油美生菜 羅宋湯	水果雜糧多酚 豆漿

*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~