

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 113 學年度 1 月份菜單

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
1/1	三	元旦放假		
1/2	四	營養穀片 鮮奶	蘿蔔燒肉 五香豆干 鮮菇花椰 玉米排骨湯	桂圓紫米粥
1/3	五	叉燒包 麥茶	味噌豬五花 蔥花蛋 菠菜 青菜豆腐湯	起士雜糧吐司 鮮奶
1/6	一	檸檬磅蛋糕 牛奶	青醬雞肉義大利麵 奶油白菜 洋蔥濃湯	燒賣 枸杞茶
1/7	二	鮮奶饅頭 米漿	蔥爆雞腿 香滷杏鮑菇 高麗菜 海帶芽肉片湯	蔬菜刀削麵
1/8	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
1/9	四	香菇肉末粥	粉蒸肉 蝦仁毛豆 有機青菜 蘿蔔排骨湯	鹹米苔目
1/10	五	生日蛋糕 鮮奶	鮮筍肉絲 玉米蒸蛋 青江菜 鱸魚湯	葡萄吐司 豆漿
1/13	一	新月麵包 牛奶	蒜泥白肉 五香豆腐 小白菜 蔬菜排骨湯	豚骨拉麵
1/14	二	芋泥包 決明子	高麗菜鮮肉水餃 清炒萵苣 酸辣湯	雞絲麵
1/15	三	青菜餛飩湯	馬鈴薯燉肉 蒸蛋 枸杞高麗菜 黃瓜肉絲湯	綠豆薏仁湯
1/16	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
1/17	五	芝麻包 牛蒡茶	清蒸鯛魚 玉米絞肉 雙色花椰 香菇雞湯	青醬起士雜糧 鮮奶
1/20	一	果醬吐司 牛奶	團圓火鍋	豆沙包 玉米鬚茶

\*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~