

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 113 學年度 2 月份菜單

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
2/11	二	什錦穀片 鮮奶	親子丼 蒜味高麗菜 海帶芽肉片湯	南瓜栗子粥
2/12	三	元宵鹹湯圓	清蒸鱸魚 九層塔蛋 有機青菜 花菜肉片湯	馬來糕 冬瓜檸檬
2/13	四	肉包 牛蒡茶	五香肉燥 玉米滑蛋 A 菜 香菇雞湯	牛奶豚肉拉麵
2/14	五	什錦烏龍麵	馬鈴薯燒肉 蔥燒豆腐 菠菜 山藥排骨湯	水果多酚麵包 鮮奶
2/17	一	果醬吐司 牛奶	鮮肉高麗菜水餃 三杯黃金筍 玉米濃湯	寧波年糕湯
2/18	二	燒賣 紫菜	香煎豬排 日式蒸蛋 鮮菇白菜蒸 黃瓜肉絲湯	香甜玉米
2/19	三	客家米苔目	肉絲炒麵 油菜 四神排骨湯	紅豆包 麥茶
2/20	四	香菇肉末粥	金鑲蘿蔔夾 碧綠雙筍 有機蔬菜 三鮮肉片湯	水煮蛋
2/21	五	生日蛋糕 鮮奶	清蒸魚 白菜豆腐煲 蒜香四季豆 蘿蔔排骨湯	奶酥雜糧吐司 米漿
2/24	一	香鬆麵包 牛奶	白醬義大利麵 花椰菜 蔬菜湯	蘿蔔糕 養生茶
2/25	二	玉米湯餃	蒜蓉鯛魚片 麻婆豆腐 清炒高麗菜 牛蒡雞湯	小米薏仁粥
2/26	三	清粥小菜	蔥爆醬雞丁 蔬菜蛋 有機蔬菜 番茄玉米湯	蒸地瓜
2/27	四	蔬菜麵疙瘩	滷味綜合拼盤 肉骨茶排骨湯	蒜香羅勒麵包 鮮奶

健康飲食，快樂上學



*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～