

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 113 學年度 3 月份菜單

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
3/3	一	戚風蛋糕 牛奶	白醬雞肉義大利麵 奶油白菜 海帶芽肉片湯	珍珠丸 枸杞茶
3/4	二	營養穀片 鮮奶	蔥爆雞丁 香滷杏鮑菇 有機青菜 蘿蔔排骨湯	蔬菜刀削麵
3/5	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
3/6	四	香菇肉末粥	高麗菜鮮肉水餃 清炒萵苣 酸辣湯	鹹米苔目
3/7	五	什錦意麵	鮮筍炒肉絲 玉米蒸蛋 地瓜葉 鱸魚湯	紅莓種子雜糧 鮮奶
3/10	一	帕瑪森餐包 牛奶	味噌燒肉 五香豆腐 銀芽肉絲 黃豆芽排骨湯	豚骨拉麵
3/11	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
3/12	三	青菜雲吞湯	親子丼 蝦仁毛豆 玉米排骨湯	蒸蘿蔔糕 紅棗茶
3/13	四	芝麻包 牛蒡茶	蜜汁雞腿 蔥燒豆腐 有機青菜 高麗菜肉片湯	綠豆薏仁湯
3/14	五	清粥小菜	清蒸鯛魚 玉米絞肉 雙色花椰 香菇雞湯	優格紅豆雜糧 鮮奶
3/17	一	果醬吐司 牛奶	鳳梨梅花豬 番茄炒蛋 清炒白菜 紫菜蛋花湯	海鮮烏龍麵
3/18	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
3/19	三	油豆腐細粉	三鮮燴飯 高麗菜 薑絲海帶湯	廣東粥
3/20	四	雞蛋饅頭 豆奶	打拋雞 玉米蛋 有機青菜 味噌魚片湯	花生牛奶湯圓
3/21	五	番茄肉絲麵	蝦仁滑蛋 鮮菇豆腐 青江菜 花菜肉片湯	桑葚核果雜糧 鮮奶
3/24	一	黑糖三重奏 牛奶	味噌豬五花 塔香蛋 清炒A菜 高麗菜肉片湯	肉醬拌麵
3/25	二	肉燥米粉湯	彩椒雞丁 絲瓜燴蛋 有機青菜 菱角排骨湯	奶皇包 麥茶
3/26	三	紅麵線	紅燒雞肉 鮮菇肉末毛豆 肉骨茶	燒賣 酸梅湯
3/27	四	鮮奶饅頭 米漿	香煎鮭魚 蔥花蛋 蒜香萵苣 鳳梨雞湯	紅豆紫米粥
3/28	五	生日蛋糕 鮮奶	馬鈴薯燉肉 彩椒豆腐 蠔油美生菜 羅宋湯	起士核桃雜糧 豆漿
3/29	六	親子嘉年華餐盒		
3/31	一	羅宋麵包 牛奶	三杯雞 麻婆豆腐 蒜香油菜 竹筍排骨湯	蘿蔔糕湯

*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～