

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 113 學年度 8.9 月份菜單

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
8/30	五	營養穀片 鮮奶	肉醬通心麵 雙色花椰 南瓜濃湯	綜合豆花
9/2	一	帕瑪森 牛奶	高麗菜豬肉水餃 開陽白菜 酸辣湯	紅豆薏仁湯
9/3	二	青菜雲吞湯	三杯雞 家常豆腐 香蔥蛋 黃瓜肉絲湯	什錦意麵
9/4	三	銀絲卷 豆漿	雞肉野菇燴飯 蒜香鵝白 花菜肉片湯	紅麵線
9/5	四	奶黃包 麥茶	味噌燒肉 有機蔬菜 蔥燒豆腐 薑絲海帶湯	蘿蔔湯
9/6	五	玉米雞肉粥	清蒸魚 絲瓜蛤蠣 脆炒高麗菜 蘿蔔排骨湯	水果多酚麵包 鮮奶
9/9	一	起司堡 牛奶	親子丼 蒜香高麗菜 海帶芽味噌湯	豆沙包 紅棗茶
9/10	二	馬來糕 決明子茶	打拋豬肉 香滷杏鮑菇 地瓜葉 蒜頭雞湯	蔬菜肉絲冬粉
9/11	三	燒賣 青菜豆腐湯	三鮮燴飯 有機蔬菜 黃豆芽排骨湯	檸檬愛玉
9/12	四	鹹米苔目	醬燒魚片 蔥燒豆腐 蒜泥黃瓜 竹筍雞湯	鮮肉包 燕麥奶
9/13	五	雞絲麵	滷肉飯 蒸蛋 空心菜 羅宋湯	紅莓雜糧吐司 鮮奶
9/16	一	月餅 柚子茶	橙汁燒肉 菜圃蛋 清炒 A 菜 冬瓜肉片湯	綠豆薏仁湯
9/17	二	中 秋 節 放 假		
9/18	三	油豆腐細粉	咖哩雞肉飯 鮮菇毛豆 玉米排骨湯	肉醬拌麵
9/19	四	肉燥飯條	彩椒雞丁 絲瓜燴蛋 有機青菜 鮮菇湯	仙草奶凍
9/20	五	山藥雞肉粥	香煎鮭魚 玉米絞肉 咖哩花椰菜 番茄排骨湯	蒜香羅勒麵包 鮮奶
9/23	一	克林姆麵包 牛奶	雞肉燴飯 筍白筍 味噌魚片湯	檸檬奇亞籽
9/24	二	番茄烏龍麵	蝦仁滑蛋 鮮菇豆腐 枸杞高麗菜 青菜排骨湯	皮蛋瘦肉粥
9/25	三	小兔包 米漿	番茄蛋炒飯 蒜香黃瓜 蔬菜肉片湯	蘿蔔糕湯
9/26	四	生日蛋糕 優酪乳	壽喜燒 三色蒸蛋 有機蔬菜 香菇雞湯	黑糖米苔目
9/27	五	校 外 教 學 餐 盒		
9/30	一	莓果餐包 牛奶	白醬義大利麵 青江菜 紫菜湯	海鮮粥

\*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)，請先告知班級導師，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～