

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 113 學年度暑期班菜單

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
7/7	一	營養穀片 鮮奶	紅醬義大利麵 花椰菜 紫菜蛋花湯	燒賣 決明子茶
7/8	二	清粥小菜	高麗菜鮮肉水餃 地瓜葉 海帶芽肉片湯	奶皇包 米漿
7/9	三	芋香米粉	香煎豬排 鮮菇玉米 高麗菜 蘿蔔排骨湯	珍珠丸 紫菜湯
7/10	四	雞蛋肉末粥	鮭魚蛋炒飯 炒 A 菜 鮮菇湯	紅豆牛奶湯
7/11	五	馬來糕 豆漿	什錦燴飯 有機青菜 蔬菜肉片湯	帕瑪森起司餐包 鮮奶
7/14	一	鹹奶油餐包 鮮奶	肉醬拌飯 開陽白菜 青菜蛋花肉絲湯	綠豆薏仁湯
7/15	二	鮮奶饅頭 豆奶	蜜汁燒雞 洋蔥炒蛋 高麗菜 白菜肉片湯	珍珠燕麥奶茶
7/16	三	家常麵條	洋蔥豬肉燴飯 炒絲瓜 番茄豆腐湯	玉米濃湯通心粉
7/17	四	鮮肉包 米漿	蒜泥白肉 蒸蛋 清炒 A 菜 紅蘿蔔排骨湯	青菜雞絲麵
7/18	五	山藥雞蓉粥	番茄義大利麵 有機青菜 玉米濃湯	義大利乳酪麵包 鮮奶
7/21	一	果醬吐司 鮮奶	黃金肉絲炒飯 花菜紅蘿蔔 黃瓜肉絲湯	紅豆麥片粥
7/22	二	青菜餛飩湯	蘿蔔燒肉 香蔥蛋 蒜香高麗菜 香菇雞湯	綠豆地瓜湯
7/23	三	玉米湯餃	什錦燴飯 有機青菜 薏仁排骨湯	水煮蛋
7/24	四	肉醬拌麵	味噌梅花肉 蒜香白菜 黃豆芽番茄湯	檸檬愛玉
7/25	五	蘿蔔糕 枸杞茶	鮭魚肉絲炒飯 川燙四季豆 牛蒡雞湯	地瓜乳酪麵包 鮮奶
7/28	一	香蒜餐包 鮮奶	番茄通心麵 清炒油菜 彩蔬濃湯	香甜玉米
7/29	二	蔬菜冬粉湯	壽喜燒 川燙甜豆 枸杞雞湯	花生仁湯
7/30	三	意麵	海鮮燴飯 青江菜 薑絲海帶湯	綜合豆花
7/31	四	雞蛋饅頭 燕麥飲	蝦仁炒蛋 花椰紅蘿蔔 蔬菜排骨湯	綠豆沙西米露
8/1	五	煎蛋吐司捲 優酪乳	麻油雞丁飯 紫菜蛋花湯	超軟牛奶麵包 鮮奶
8/4	一	帕瑪森起司 米漿	八方素水餃 草菇湯	什錦穀片 鮮奶
8/5	二	紅麵線	海鮮燴飯 空心菜 香菇雞湯	糙米排骨粥
8/6	三	豆沙包 決明子茶	橙汁燒肉 櫛瓜炒蛋 味噌魚片湯	油蔥乾麵
8/7	四	叉燒包 優酪乳	親子丼 清炒絲瓜 黃瓜排骨湯	仙草奶凍
8/8	五	福州乾麵	豬肉炒豆干 蒜炒花椰菜 貢丸排骨湯	德式鹹麵包 鮮奶
8/11	一	果醬三明治 鮮奶	雞肉燴飯 地瓜葉 蔬菜排骨湯	肉醬麵
8/12	二	味噌拉麵	蒸肉餅 清炒油菜 玉米排骨湯	紅豆包 優酪乳
8/13	三	芝麻包 麥茶	打拋豬 蒜味萵苣 日式魚片湯	燴鍋麵
8/14	四	雞蓉玉米粥	香煎鮭魚 花椰菜 紫菜肉片蛋花湯	油豆腐細粉
8/15	五	蔬菜冬粉	馬鈴薯燉肉 蒜香高麗菜 青菜肉絲湯	義大利乳酪麵包 鮮奶

*飯類均採用三寶燕麥、糙米、胚芽米、藜麥、紫米混合搭配食用。

*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～