

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 114 學年度 11 月份菜單

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心	
11/3	一	蘑菇起司 鮮奶	紅醬海鮮義大利麵 花椰菜 洋蔥湯	珍珠丸 紅棗茶	
11/4	二	水煎包 牛蒡茶	打拋雞 櫛瓜蛋 有機青菜 蔬菜排骨湯	花生牛奶湯圓	
11/5	三	營養穀片 鮮奶	紅燒豬腳 蝦仁菠菜 紫菜蛋花湯	刀削麵	
11/6	四	蘿蔔糕 枸杞茶	蒜蓉鯛魚片 家常豆腐 清炒扁蒲 牛蒡雞湯	紅豆紫米粥	
11/7	五	蛋餅 燕麥奶	京醬肉絲 魚板蒸蛋 醬燒冬瓜 薑絲鱸魚湯	紅寶石乳酪麵包 鮮奶	
11/10	一	東風吉士堡 鮮奶	壽喜燒 鮮菇毛豆 味噌豆腐湯	蔬菜拉麵	
11/11	二	鮮肉包 柚子茶	高麗菜鮮肉水餃 菇炒A菜 玉米濃湯	桂花蓮子湯	
11/12	三	清粥小菜	蔥油雞 番茄炒蛋 枸杞高麗菜 大頭菜排骨湯	奶皇包 玉米鬚茶	
11/13	四	馬來糕 麥茶	清蒸鱸魚 蔥燒百頁 有機青菜 香菇雞湯	廣東粥	
11/14	五	青菜雲吞湯	回鍋肉 蟹黃豆腐 地瓜葉 芥菜肉片湯	優格堡 鮮奶	
11/17	一	蛋塔 鮮奶	麻油雞麵線 高麗菜 香滷豆包	綠豆粉條湯	
11/18	二	芋泥包 決明子茶	粉蒸排骨 秋葵炒蛋 小魚莧菜 羅宋湯	肉燥米粉湯	
11/19	三	油豆腐細粉	三鮮燴飯 空心菜 仙草雞湯	車輪餅 菊花茶	
11/20	四	小兔包 黑豆茶	糖醋雞丁 什錦豆腐 有機青菜 蓮藕排骨湯	炒烏龍麵	
11/21	五	番茄雞蛋麵	青椒肉絲 甜豆蝦仁 醬燒蛋 海帶肉片湯	葡萄吐司 鮮奶	
11/24	一	小可頌 鮮奶	木須炒麵 乾煸四季豆 玉米排骨湯	燒賣 洛神花茶	
11/25	二	豆沙包 蕎麥茶	香煎雞腿 玉米絞肉 絲瓜燴蛋 蘿蔔排骨湯	鹹米苔目	
11/26	三	雞絲麵	咖哩飯 時蔬鮮菇 蒜味蛤蠣湯	燒仙草	
11/27	四	鮮奶饅頭 米漿	豆酥鱈魚 蔥花蛋 有機青菜 花菜肉片湯	玉米雞蓉粥	
11/28	五	生日蛋糕 鮮奶	蘿蔔燉肉 椒鹽豆腐 蒜香萵苣 白菜雞湯	奶酥雜糧吐司 豆漿	
11/29	六	體表會			

*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～

製表人：江明芝 蔡佳吟 園主任：

總務主任：

校長：