

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 114 學年度 1 月份菜單

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
1/1	四	元旦放假		
1/2	五	雞蛋饅頭 米漿	香煎鮭魚 玉米蛋 清炒萵苣 花菜肉片湯	藍莓貝果 鮮奶
1/5	一	亞麻仁軟歐 鮮奶	炒米粉 高麗菜肉片 紅棗雞湯	燒賣 枸杞茶
1/6	二	榨菜肉絲細粉	三杯雞 蕃茄炒蛋 有機蔬菜 竹筍排骨湯	紅豆鮮奶麥片
1/7	三	芋泥包 麥茶	高麗菜豬肉水餃 開陽白菜 紫菜蛋花湯	蔬菜刀削麵
1/8	四	營養穀片 鮮奶	蒜蓉鯛魚 洋蔥炒蛋 花椰菜 鮮菇肉片湯	烤地瓜
1/9	五	什錦蔬菜粥	紅燒獅子頭 清炒山萵蒿 三杯豆包 羅宋湯	南瓜水果麵包 豆漿
1/12	一	蘑菇起司 鮮奶	咖哩雞肉飯 鮮菇毛豆 蘿蔔丸子湯	古早味意麵
1/13	二	味噌拉麵	橙汁燒肉 蟹黃豆腐 有機蔬菜 薑絲冬瓜湯	馬來糕 蕎麥茶
1/14	三	豆沙包 決明子茶	芋頭鹹粥 菜脯蛋 蒜拌油菜	番茄麵疙瘩
1/15	四	青菜餛飩湯	蝦仁滑蛋 紅燒百頁 清炒萵菜 青菜排骨湯	八寶粥
1/16	五	生日蛋糕 鮮奶	桂竹筍滷肉 滷味三拼 蒜香地瓜葉 山藥雞湯	優格紅豆麵包 燕麥奶
1/19	一	乳酪圈 鮮奶	蝦捲 苦瓜蛋豆腐 枸杞高麗菜 麻油鮮菇湯	珍珠丸 海帶芽湯
1/20	二	蒸蘿蔔糕 黑豆茶	青醬義大利麵 馬鈴薯沙拉 玉米濃湯	花生牛奶湯圓
1/21	三	廣東粥	彩椒雞丁 蔥燒豆腐 有機青菜 四神湯	燒仙草
1/22	四	芝麻包 牛蒡茶	番茄蛋炒飯 蒜香菠菜 蔬菜肉片湯	鹹米苔目
1/23	五	肉燥板條湯	團圓火鍋	蒜香羅勒麵包 鮮奶

*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～