

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 114 學年度 3 月份菜單

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
3/2	一	鮮奶吐司 鮮奶	白醬義大利麵 雙色花椰 羅宋湯	珍珠丸 枸杞茶
3/3	二	芋角麥奶茶	蔥爆雞丁 香滷杏鮑菇 有機青菜 玉米排骨湯	味噌拉麵
3/4	三	營養穀片 鮮奶	醬燒洋蔥鮭魚 鮮菇肉末 牛蒡雞湯	關東煮
3/5	四	芋泥包 決明子茶	香煎豬排 清炒扁蒲 家常豆腐 海帶芽蛋花湯	蔬菜刀削麵
3/6	五	肉燥米粉湯	壽喜燒 紅蘿蔔蛋 枸杞高麗菜 菜心丸子湯	羅宋麵包 豆漿
3/9	一	東風吉士堡 鮮奶	鮮筍炒肉絲 番茄炒蛋 地瓜葉 黃瓜肉片湯	麻油雞麵線
3/10	二	蛋餅 燕麥奶	咖哩烏龍麵 薑燒冬瓜 酸菜肉片湯	馬來糕 黑豆茶
3/11	三	芝麻包 牛蒡茶	親子丼 蝦仁毛豆 蘿蔔排骨湯	雞絲麵
3/12	四	香菇肉末粥	蜜汁雞腿 蔥燒豆腐 有機青菜 薑絲海帶湯	綠豆薏仁湯
3/13	五	紅麵線	蒲燒鯛魚 玉米絞肉 干貝白菜 洋蔥雞湯	栗子南瓜雜糧麵包 鮮奶
3/16	一	香蒜脆餅 鮮奶	三鮮燴飯 甜豆玉米筍 香菇雞湯	蘿蔔糕湯
3/17	二	油豆腐細粉	高麗菜鮮肉水餃 清炒萵苣 酸辣湯	玉米雞蓉粥
3/18	三	青菜雲吞湯	彩椒豆干 金沙杏鮑菇 清炒 A 菜 紫菜蛋花湯	豆沙包 蕎麥茶
3/19	四	鮮肉包 玉米鬚茶	打拋雞 蝦仁豆腐 有機青菜 山藥排骨湯	黑糖薑汁豆花
3/20	五	番茄雞蛋麵	栗子燒肉 魚板蒸蛋 蒜香莧菜 味噌魚片湯	維也納冰心 鮮奶
3/23	一	肉鬆麵包 鮮奶	味噌豬五花 鮮菇豆腐 青江菜 高麗菜肉片湯	肉醬拌麵
3/24	二	什錦年糕湯	三杯雞 玉米蛋 清炒油菜 竹筍排骨湯	奶皇包 麥茶
3/25	三	清粥小菜	紅燒豬腳 菠菜腐皮 白菜雞湯	燒賣 酸梅湯
3/26	四	鮮奶饅頭 米漿	糖醋魚片 麻婆豆腐 薑燒娃娃菜 肉骨茶湯	紅豆紫米粥
3/27	五	生日蛋糕 鮮奶	馬鈴薯燉肉 蔥花蛋 蠔油美生菜 番茄蛋花湯	紅藜乳酪雜糧麵包 果汁
3/28	六	親子嘉年華餐盒		
3/30	一	起司雜糧麵包 鮮奶	土魷魚米粉 五香豆腐 蒜香山茼蒿	鹹米苔目
3/31	二	銀絲卷 青菜豆腐湯	鹹蛋蒸肉 櫛瓜燴蛋 有機青菜 蓮子排骨湯	廣東粥

\*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：