

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 114 學年度 6 月份菜單

| 日期 | 星期 | 上午點心 | 營養午餐 | 下午點心 | |
|------|----|----------|---------------------------|------------|--|
| 6/1 | 一 | 乳酪圈 鮮奶 | 肉醬筆管麵 雞腿排 枸杞高麗 總匯干丁 冬瓜山粉圓 | 雞蛋炒板條 | |
| 6/2 | 二 | 油豆腐細粉 | 香噴噴肉燥 香菇蒸蛋 炒大頭菜 鮮瓜湯 | 花生牛奶湯圓 | |
| 6/3 | 三 | 營養穀片 鮮奶 | 香酥唐揚雞 義式濃湯豆腐 玉筍花椰 筍香排骨湯 | 小饅頭 四神湯 | |
| 6/4 | 四 | 廣東粥 | 蒲燒鯛魚 玉米炒蛋 炒豆段 肉骨茶湯 | 紅豆薏仁湯 | |
| 6/5 | 五 | 味噌拉麵 | 和風親子丼 三杯麵腸 蔬炒白菜 日式豚骨湯 | 毛巾蛋糕 鮮奶 | |
| 6/8 | 一 | 蘑菇起司 鮮奶 | 青醬燉雞 海苔魷魚丸 醬燒鮮瓜 蘿蔔湯 | 原味蛋餅 豆漿 | |
| 6/9 | 二 | 海苔飯捲 麥茶 | 照燒豬排 菇菇炒蛋 翡翠雙絲 玉米濃湯 | 仙草蜜 | |
| 6/10 | 三 | 珍珠丸 蕎麥茶 | 味噌魚丁 清炒豆干 熱炒甘藍 薑絲海芽湯 | 韓式豆腐鍋 | |
| 6/11 | 四 | 冬瓜薏仁排骨粥 | 韓式芝麻烤肉 紅椒花椰 五香滷蛋 綠豆薏仁湯 | 桂花蓮子銀耳露 | |
| 6/12 | 五 | 番茄雞蛋麵 | 三杯雞 麻婆豆腐 嫩汁白菜 番茄蛋花湯 | 紅莓種子雜糧 鮮奶 | |
| 6/15 | 一 | 東風吉士堡 鮮奶 | 豚肉烏龍麵 蜜汁豬排 木耳花椰 烤小雞腿 昆布雞湯 | 車輪餅 | |
| 6/16 | 二 | 畢業典禮 | | | |
| 6/17 | 三 | 銀絲卷 紫菜湯 | 鐵板豬柳 番茄炒蛋 塔香粉絲 夏令時瓜湯 | 炸醬刀削麵 | |
| 6/18 | 四 | 清粥小菜 | 安東燉雞 蒜酥高麗 小魚炒豆干 白玉排骨湯 | 冬瓜檸檬粉粿 | |
| 6/19 | 五 | 端午節 | | | |
| 6/22 | 一 | 亞麻仁軟歐 鮮奶 | 鹹酥魚丁 海苔蒸蛋 紅燒時瓜 海芽味噌湯 | 豬肉捲餅 | |
| 6/23 | 二 | 什錦乾拌麵線 | 泰式打拋豬 香雞堡排 清炒甘藍 巧達濃湯 | 芋頭西米露 | |
| 6/24 | 三 | 叉燒包 決明子茶 | 黑胡椒蒜炒雞 柴魚燒嫩腐 木耳豆芽 肉骨茶湯 | 蒸蛋湯 | |
| 6/25 | 四 | 山藥瘦肉粥 | 油飯 燒烤醬豚肉 洋芋炒蛋 三杯海根 粟米嫩雞湯 | 綠豆麥角湯 | |
| 6/26 | 五 | 生日蛋糕 鮮奶 | 日式咖哩雞 柴魚關東煮 蒜香花椰 鮮蔬蛋花湯 | 起士雜糧吐司 燕麥奶 | |
| 6/29 | 一 | 葡萄餐包 鮮奶 | 蒙古炒雞 奶醬洋芋肉丸 炒高麗 小魚海帶湯 | 蘆筍鮮蝦義大利麵 | |
| 6/30 | 二 | 肉燥米粉湯 | 味噌燉豬 黃椒佐翅小腿 肉香白菜 玉米芙蓉湯 | 蜂蜜愛玉奇亞籽 | |

* 本園一律使用國產豬肉。

* 飯類均採用什錦珍穀、糙米、胚芽米、藜麥、紫米等混合搭配食用。

* 每日餐點皆有標章或有機蔬菜，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，請告知班級導師，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：