

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 114 學年度 9 月份菜單

| 日期   | 星期 | 上午點心       | 營養午餐                  | 下午點心        |
|------|----|------------|-----------------------|-------------|
| 9/1  | 一  | 小可頌 鮮奶     | 高麗菜豬肉水餃 開陽白菜 紫菜蛋花湯    | 檸檬愛玉        |
| 9/2  | 二  | 蘿蔔糕 枸杞茶    | 三杯雞 蕃茄炒蛋 蒜香地瓜葉 竹筍排骨湯  | 綜合豆花        |
| 9/3  | 三  | 營養穀片 鮮奶    | 雞肉野菇燴飯 有機青菜 花菜肉片湯     | 番茄麵疙瘩       |
| 9/4  | 四  | 小螺絲饅頭 米漿   | 清蒸魚片 蔥蛋 清炒扁蒲 香菇雞湯     | 雞絲麵         |
| 9/5  | 五  | 海苔飯捲 麥茶    | 馬鈴薯燒肉 鮮菇豆腐 油菜 薑絲海帶湯   | 紅莓種子雜糧吐司 豆漿 |
| 9/8  | 一  | 菠蘿麵包 鮮奶    | 炒米粉 高麗菜肉片 番茄排骨湯       | 青菜雲吞湯       |
| 9/9  | 二  | 莓果饅頭 決明子茶  | 打拋豬肉 香滷杏鮑菇 空心菜 牛蒡雞湯   | 紅豆鮮奶麥片      |
| 9/10 | 三  | 蛋餅 燕麥奶     | 滷肉飯 筍白筍雞丁 川燙秋葵 海帶芽豆腐湯 | 味噌拉麵        |
| 9/11 | 四  | 鮮肉包 菊花茶    | 蒜蓉鯛魚 洋蔥炒蛋 花椰菜 鮮菇肉片湯   | 綠豆薏仁湯       |
| 9/12 | 五  | 香蔥抓餅 黑豆茶   | 彩椒雞丁 蔥燒豆腐 有機青菜 蒜味蛤蠣湯  | 起司雜糧吐司 鮮奶   |
| 9/15 | 一  | 紅豆吐司 鮮奶    | 咖哩雞肉飯 鮮菇毛豆 玉米排骨湯      | 黑糖米苔目湯      |
| 9/16 | 二  | 蘿蔔絲鍋餅 酸梅湯  | 橙汁燒肉 金沙豆腐 有機蔬菜 薑絲冬瓜湯  | 仙草奶凍        |
| 9/17 | 三  | 花捲饅頭 優酪乳   | 地瓜稀飯 菜脯蛋 豆干肉絲 清炒菠菜    | 古早味意麵       |
| 9/18 | 四  | 蒸地瓜 玉米鬚茶   | 蝦仁滑蛋 紅燒百頁 蒜香莧菜 青菜排骨湯  | 皮蛋藜麥瘦肉粥     |
| 9/19 | 五  | 乳酪烙餅 牛蒡茶   | 紅燒獅子頭 絲瓜蛤蠣 三杯豆包 羅宋湯   | 水果多酚雜糧麵包 鮮奶 |
| 9/22 | 一  | 蔓越莓乳酪麵包 鮮奶 | 青醬義大利麵 野菜沙拉 玉米濃湯      | 什錦蔬菜粥       |
| 9/23 | 二  | 南瓜饅頭豆漿     | 蝦捲 鹹蛋豆腐 枸杞高麗菜 黃豆芽排骨湯  | 肉燥板條湯       |
| 9/24 | 三  | 豬肉餡餅 蕎麥茶   | 番茄蛋炒飯 蒜香莧菜 蔬菜肉片湯      | 香甜玉米        |
| 9/25 | 四  | 吐司捲 紅棗茶    | 桂竹筍滷肉 滷味三拼 有機蔬菜 黃瓜肉絲湯 | 綠豆西米露       |
| 9/26 | 五  | 生日蛋糕 鮮奶    | 香煎鮭魚 玉米蛋 清炒萵苣 蒜頭雞湯    | 紅藜乳酪雜糧吐司 果汁 |
| 9/29 | 一  | 教師節連假      |                       |             |
| 9/30 | 二  | 奶黃起司麵包 鮮奶  | 什錦炒麵 菇炒A菜 味噌魚片湯       | 珍珠丸 青菜湯     |

\*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，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～