

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 114 學年度 12 月份菜單

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
12/1	一	法式三明治 鮮奶	古早味油飯 清炒扁蒲 番茄蛋花湯	關東煮
12/2	二	燒賣 紫菜湯	照燒雞腿 金沙豆腐 地瓜葉 鮮菇肉片湯	豆漿豆花
12/3	三	什錦穀片 鮮奶	高麗菜鮮肉水餃 清炒油菜 酸辣湯	糯米雞粥
12/4	四	寧波年糕湯	紅糟肉 五香豆腐 有機青菜 蒜頭雞湯	奶皇包 麥茶
12/5	五	體表會補假		
12/8	一	蜜紅豆吐司 鮮奶	旗魚米粉湯 麻婆豆腐 有機蔬菜	藜麥瘦肉粥
12/9	二	時蔬烏龍麵	豆干肉絲 香煎杏鮑菇 蒜香萵苣 牛蒡雞湯	芝麻糊
12/10	三	蛋花湯餃	蔬菜鹹水雞 魚香豆腐 芥菜肉片湯	叉燒包 蘋果養生茶
12/11	四	銀絲卷 米漿	燒肉飯 茶碗蒸 高麗菜 海帶芽味噌湯	粗米粉湯
12/12	五	肉燥湯飯條	蔥爆蝦仁 玉米蛋 蠔油芥藍 肉骨茶湯	起士核桃雜糧 鮮奶
12/15	一	莓果乳酪餐包 鮮奶	櫻花蝦炒飯 紅苜菜 黑豆排骨湯	青菜雲吞湯
12/16	二	鍋燒意麵	薑汁燒肉 紅蘿蔔蛋 胡麻菠菜 馬鈴薯濃湯	雞蛋糕 蜂蜜檸檬
12/17	三	芋泥包 黑豆漿	紅燒番茄麵 蔥花蛋 青江菜	香菇肉末粥
12/18	四	清粥小菜	味噌雞丁 金針菇蛋 有機青菜 蒜頭雞湯	桂圓紫米粥
12/19	五	冬至湯圓	檸檬魚柳 五香豆腐 炒大頭菜 蓮子肉片湯	桑葚核果雜糧 鮮奶
12/22	一	果醬吐司 牛奶	咖哩飯 豆皮三絲 菜心丸子湯	珍珠丸 牛蒡茶
12/23	二	麻油瘦肉麵線	紅燒雞 鮭魚豆腐 有機青菜 山藥排骨湯	紅豆燕麥粥
12/24	三	南瓜饅頭 豆漿	蘆筍鮮蝦義大利麵 雙色花椰 玉米濃湯	瓠瓜鹹粥
12/25	四	行憲紀念日放假		
12/26	五	生日蛋糕 鮮奶	樹子蒸魚 九層塔蛋 木耳白菜 芥菜雞湯	水果百匯麵包 燕麥奶
12/29	一	波羅麵包 牛奶	雞肉飯 蝦米瓠瓜 什錦鮮菇湯	小肉包 紅棗茶
12/30	二	蔬菜雞絲麵	瓜仔蒸肉 蔥燒豆腐 龍鬚菜 竹筍排骨湯	薑汁地瓜湯
12/31	三	芝麻包 決明子茶	豆乳擔擔麵 鮮菇冬筍 塘心蛋	糙米排骨粥

\*本園一律使用國產豬肉。

\*飯類均採用十錦珍穀、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～

製表人：江明芝 蔡佳吟 園主任：

總務主任：

校長：