



# 臺北市大安區建安國小附設幼兒園 104 學年度 12 月份餐點表



日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
12/1	二	綠豆仁糙米粥	鮮肉水餃 綠花椰菜 酸辣湯	黑糖地瓜湯
12/2	三	披薩麵包 豆漿	蕃茄義大利麵 花椰菜 玉米濃湯	芋泥包 枸杞菊花茶
12/3	四	番茄麵疙瘩	洋蔥燒雞 黃瓜貢丸 牛蒡蘿蔔湯	紅豆芋圓湯
12/4	五	客家板條	夏威夷炒飯 鮮菇炒木耳 山藥排骨湯	青蔥麵包 鮮奶
12/7	一	關東煮	肉絲炒麵 蒜香空心菜 味噌海芽湯	黑糖饅頭 紅棗茶
12/8	二	三明治 豆漿	筍香悶雞 客家小炒 莧菜 大黃瓜湯	紅豆薏仁湯
12/9	三	蒜頭雞湯冬粉	清蒸鱈魚 清炒油菜 豆腐燒蛋 蛤蜊冬瓜湯	珍珠丸 紫菜蛋花湯
12/10	四	餛飩湯麵	香菇油飯 蒜香菠菜 什錦丸子湯	小饅頭 南瓜濃湯
12/11	五	香菇肉羹米粉	蔥爆豬肉 咖哩百頁 大陸妹 蔬菜五行湯	紅豆餐包 鮮奶
12/14	一	鹹粥	香酥土魷魚 炒南瓜 白菜滷 蓮藕排骨湯	鮮肉包 優酪乳
12/15	二	果醬土司 鮮奶	梅干扣肉 龍鬚菜 香菇雞湯	山藥雞寬粉
12/16	三	清粥小菜	香菇肉燥飯 烏蛋 蒜香瓠瓜 海芽魚乾湯	雙色饅頭 決明子茶
12/17	四	校外教學-手信坊		
12/18	五	小白菜雞絲麵	照燒雞 清炒高麗菜 苦瓜排骨湯	鹹奶油麵包 豆漿
12/21	一	絲瓜麵線	醋溜魚片 龍鬚菜 蕃茄豆芽湯	八寶粥
12/22	二	客家湯圓	夏威夷炒飯 空心菜 蛤蜊湯	香甜玉米
12/23	三	什錦湯麵	咖哩雞燴飯 清炒大陸妹 竹筍排骨湯	茶葉蛋 紫菜湯
12/24	四	翡翠吻魚板條	香菇滑雞 紅絲炒蛋 青江菜 青木瓜排骨湯	叉燒包 鮮奶
12/25	五	一品海鮮粥	味噌燒肉 莧菜吻魚 鮮蚶豆腐湯	熱狗餐包 豆漿
12/28	一	貢丸麵線	三鮮炒麵 地瓜葉 酸辣湯	玉米麵包 糙米漿
12/29	二	肉鬆捲 鮮奶	蒲燒鰻 草菇燴白菜 金針菇肉絲湯	蒸番薯
12/30	三	田園玉米粥	蘿蔔燒肉 蝦醬高麗菜 冬瓜蛤蠣湯	擔仔麵
12/31	四	生日蛋糕 糙米漿	木耳肉絲炒筍白 A 菜 苦瓜鹹蛋 羅宋湯	芝麻甜湯圓

\*飯類均採用三好燕麥、糙米、胚芽米混合搭配食用。

\*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。



～建安附幼與您一同關心寶貝的健康～