

臺北市大安區建安國民小學附設幼兒園 113 學年度 12 月份菜單

日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
12/2	一	戚風蛋糕 牛奶	親子丼 蒜味高麗菜 海帶芽肉片湯	紅豆牛奶湯
12/3	二	奶皇包 麥茶	古早味油飯 毛豆炒絞肉 肉骨茶湯	雞絲麵
12/4	三	什錦穀片 鮮奶	法式白醬雞丁 玉米滑蛋 菠菜 海鮮湯	青菜雲吞湯
12/5	四	芝麻包 決明子茶	高麗菜鮮肉水餃 有機青菜 酸辣湯	燒賣 紫菜
12/6	五	蔬菜湯麵	蒲燒魚片 金沙豆腐 青江菜 蘿蔔排骨湯	蒜香羅勒麵包 優酪乳
12/9	一	香蔥餐包 牛奶	滷肉飯 蝦米瓠瓜 什錦鮮菇湯	八寶湯
12/10	二	什錦烏龍麵	回鍋肉 玉米絞肉 高麗菜 花菜肉片湯	小米薏仁粥
12/11	三	培根肉包 豆漿	紅燒五花肉 蠔油芥藍 馬鈴薯排骨湯	寧波年糕湯
12/12	四	香菇肉末粥	油蔥雞 家常豆腐 有機青菜 紫菜蛋花湯	蘿蔔湯
12/13	五	玉米湯餃	清蒸鱸魚 九層塔蛋 鮮菇冬筍 芥菜雞湯	紅莓種子吐司 鮮奶
12/16	一	紫菜飯捲 味噌湯	法式雞肉燉飯 熟拌大頭菜 薏仁排骨湯	紫米紅豆湯
12/17	二	奶油餐包 鮮乳	紅燒獅子頭 花菜燴蛋 銀芽肉絲 蔬菜大骨湯	湯茄汁蛋乾拌麵
12/18	三	清粥小菜	紅糟肉 五香豆腐 有機青菜 瓜子雞湯	鍋燒意麵
12/19	四	冬至湯圓	味噌雞腿 魚香豆腐 蒜香莧菜 黃豆芽番茄湯	綠豆薏仁湯
12/20	五	肉燥板條	白灼魚片 番茄蛋 有機青菜 山藥排骨湯	奶酥雜糧吐司 鮮奶
12/23	一	果醬吐司 牛奶	粉蒸肉 蔥花蛋 清炒白菜 香菇雞湯	鮮肉包 桂圓紅棗茶
12/24	二	絲瓜麵線	打拋豬 五香豆干 鮮菇扁蒲 味噌蔬果湯	排骨酥羹湯
12/25	三	瓠瓜鹹粥	蘆筍鮮蝦清炒義大利麵 雙色花椰 玉米濃湯	珍珠丸 牛蒡茶
12/26	四	雞蛋饅頭 酸梅湯	紅燒雞 鮮菇燴蛋 有機青菜 蓮子肉片湯	糙米排骨粥
12/27	五	生日蛋糕 鮮奶	香煎鯖魚 麻婆豆腐 蒜香萵苣 牛蒡雞湯	優格紅豆雜糧 燕麥奶
12/30	一	法國大蒜 牛奶	筍絲扣五花 有機蔬菜 蒜頭雞湯	薑汁地瓜湯
12/31	二	雞茸玉米粥	瓜仔蒸肉 蔥燒豆腐 蒜香龍鬚菜 竹筍排骨湯	燕麥佐麥奶茶

*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~