



臺北市大安區建安國小附設幼兒園 104 學年度 3 月份餐點表



日期	星期	上午點心	營養午餐	下午點心
3/1	二	大理石麵包 鮮奶	紅燒魚片 清炒高麗菜 豆乾肉絲 雙色蘿蔔湯	茶葉蛋 味噌湯
3/2	三	筍香包 紫菜湯	什錦炒烏龍麵 綠花椰菜 奶油玉米湯	紅豆小湯圓
3/3	四	絲瓜麵線	味噌燒肉 洋蔥炒蛋 炒油菜 羅宋湯	粗米粉湯
3/4	五	蘿蔔糕湯	咖哩雞燴飯 地瓜葉 酸辣湯	紅豆麵包 米漿
3/7	一	果醬吐司 鮮奶	香菇滑雞 芹香甜不辣 炒A菜 玉米排骨湯	茶碗蒸
3/8	二	滑蛋瘦肉粥	酥炸土魷魚 高麗菜 蘿蔔燒麵輪 苦瓜排骨湯	芋泥包 麥茶
3/9	三	豆沙包 青菜蛋花湯	夏威夷炒飯 綠花椰菜 馬鈴薯濃湯	綠豆地瓜湯
3/10	四	香菇肉羹米粉	蒜泥白肉 紅絲炒蛋 蘿美萵苣 福州丸湯	香甜玉米
3/11	五	青菜雲吞湯	燴三鮮 蚵仔白菜 番茄蔬菜湯	青蔥麵包 米漿
3/14	一	披薩麵包 鮮奶	蔥爆肉絲 蠔油鮮菇 地瓜葉 牛蒡排骨湯	芋頭西米露
3/15	二	鹹粥	豆酥鱈魚 蒜香高麗菜 炒木須 山藥排骨	銀絲卷 決名子茶
3/16	三	菜包 蔬菜湯	海鮮炒麵 白花椰菜 金針菇肉絲湯	肉燥粿條
3/17	四	貢丸冬粉	咕咾雞丁 玉米滑蛋 大陸妹 冬瓜蛤蠣湯	小饅頭 南瓜濃湯
3/18	五	關東煮	洋蔥豬肉燴飯 菠菜 蔬菜湯	胚芽蛋捲 米漿
3/21	一	肉鬆捲 鮮奶	獅子頭 老皮嫩豆腐 炒A菜 黃豆芽番茄湯	綠豆薏仁湯
3/22	二	田園玉米粥	香煎鮭魚 蒜香高麗菜 香菇豆包 味噌豆腐湯	奶皇包 枸杞茶
3/23	三	小肉包 味噌湯	翡翠炒飯 清炒大白菜 什錦火鍋湯	香菇肉羹麵
3/24	四	小白菜雞絲麵	糖醋排骨 菜埔蛋 綠花椰 大頭菜排骨湯	芝麻湯圓
3/25	五	珍珠丸 蛋花湯	沙茶豬肉燴飯 清江菜 芹菜魚丸湯	熱狗餐包 米漿
3/28	一	鹹奶油麵包 鮮奶	香菇滷肉 滷蛋 蛤蠣絲瓜 青菜豆腐湯	紅豆地瓜
3/29	二	菠菜小魚粥	蒲燒鯛魚 蒜香高麗菜 螞蟻上樹 香菇雞湯	馬來糕 養生茶
3/30	三	饅頭夾蛋 青菜湯	三鮮板條 白花椰菜 金針排骨湯	餛飩湯
3/31	四	生日蛋糕 糙米漿	寒食潤餅 蘿蔔貢丸湯	八寶粥

*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～

