



## 臺北市私立三民幼兒園 112 年 9 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐		下午點心	
1	五	十穀粥	什錦燴飯、時蔬、山藥排骨湯	時 令 水 果	牛奶+吐司	
4	一	蔬時麵	蘑菇咖哩雞、三色馬鈴薯丁、時蔬、紫菜湯		客家板條	
5	二	鹹稀飯	綜合滷味、木耳大瓜、時蔬、馬鈴薯紅蘿蔔湯		仙草蜜	
6	三	螺絲麵	香乾肉絲、紅燒冬瓜、時蔬、青菜豆腐蛋花湯（五穀飯）		地瓜粥	
7	四	牛奶紅豆	小魚花生、麻婆豆腐、時蔬、海帶湯		大滷麵	
8	五	味噌拉麵	肉醬麵、時蔬、味噌海帶湯		豆漿+小饅頭	
11	一	大麵羹	杏包菇雞丁、紅蘿蔔炒蛋、時蔬、蓮藕湯		南瓜粥	
12	二	叻仔魚粥	三杯麵腸、素螞蟻上樹、時蔬、黃豆芽湯		米苔目	
13	三	什錦麵	木須炒肉、玉米滑蛋、時蔬、黃瓜大骨湯(糙米飯)		芹菜肉末粥	
14	四	糙米粥	紅燒豆腐魚、客家小炒、時蔬、洋蔥馬鈴薯湯		綠豆地瓜	
15	五	擔仔麵	香菇肉燥飯、時蔬、蛤蜊湯		牛奶+餐包	
18	一	什錦河粉	南瓜雞丁、百頁豆腐、時蔬、蓮藕湯		麵線糊	
19	二	肉羹麵	鐵板豆腐、紅蘿蔔洋芋咖哩、時蔬、蕃茄時蔬湯		檸檬愛玉	
20	三	玉米蛋粥	芋頭燒肉、芹菜干絲、時蔬、山藥湯（五穀飯）		肉燥冬粉	
21	四	牛奶西米露	銀魚烘蛋、彩椒黃豆芽、時蔬、筍子雞湯		蔬時粥	
22	五	八寶粥	炸醬麵、什蔬、玉米濃湯		牛奶+黑糖饅頭	
23	六	雞絲麵	咖哩飯、時蔬、白玉排骨湯		玉米瘦肉粥	
25	一	味噌拉麵	香菇雞絲、香芹豆包、時蔬、菇菇湯		油豆腐細粉	
26	二	紫米粥	滷海帶豆乾、燴鮮菇、時蔬、枸杞冬瓜湯		越南河粉	
27	三	烏龍麵	蘿蔔燒肉、蕃茄炒蛋、時蔬、南瓜湯(糙米飯)		皮蛋瘦肉粥	
28	四	牛奶薏仁	鳳梨魚片、豆干木耳三絲、時蔬、豆腐海芽湯		紅豆湯	
29			中秋節休假 1 天			

- 一、餐點內容以食物為主減少加工品的使用，故點心以粥品、麵食為主，並視幼兒口味及季節的變化隨機調整，水果及青菜以應時蔬果調配。每週三提供糙米或五穀米與白米混合烹煮。
- 二、餐飲調配注意味道溫和爽口，能引起幼兒食慾；食物的大小和形狀適當，便於幼兒取用與咀嚼。
- 三、如有過敏食物，請事先告知；特殊忌口者，請自備餐點。
- 四、配合課程的需要，實施烹飪課時，不以當日點心為主。
- 五、每週二「環保愛地球」素食日，減少排放二氧化碳、也減少飼養動物所消耗的穀物。
- 六、餐點食材管理—本園一律使用國產豬肉、雞肉之生鮮食材。