



## 臺北市私立三民幼兒園 111 年 07 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心			
1	五	蔬時麵	夏威夷拌飯、時蔬、吻仔魚莧菜湯	時	牛奶+吐司		
4	一	小米粥	三杯雞丁、絲瓜細粉、時蔬、海芽湯		仙草蜜		
5	二	牛奶麥片	海帶豆乾、開陽白菜、時蔬、薑絲冬瓜湯		綠豆粥		
6	三	蔬時拉麵	紅燒肉、番茄炒蛋、時蔬、黃豆芽湯(糙米飯)		客家板條		
7	四	瘦肉粥	糖醋魚片、筍白筍炒肉絲、時蔬、蘿蔔排骨湯		蛋汁雞絲麵		
8	五	肉燥冬粉	肉醬麵、時蔬、玉米蛋花湯		豆漿+銀司捲		
11	一	鹹稀飯	杏鮑菇雞丁、什錦燴大黃瓜、時蔬、蕃茄蛋花湯		芋香米粉		
12	二	烏龍麵	綜合滷味、燴鮮菇、時蔬、黃瓜大骨湯		地瓜粥		
13	三	紅豆薏仁	筍乾紅燒肉、紅蘿蔔炒蛋、時蔬、羅宋湯(五穀飯)		令	麵疙瘩	
14	四	南瓜粥	茄汁魚丁、毛豆三丁、時蔬、四神湯			大麵羹	
15	五	油豆腐細粉	咖哩燴飯、時蔬、翡翠湯	茶葉蛋+麥茶			
18	一	蔬菜麵	糖醋雞丁、紅燒豆皮、時蔬、冬瓜排骨湯	紅豆湯			
19	二	香菇米粉湯	炒鮮菇、素螞蟻上樹、時蔬、南瓜湯	水		芹菜肉末粥	
20	三	米苔目	醬爆豬柳、金針菇炒豆芽、時蔬、蓮藕湯(糙米飯)			蔬菜意麵	
21	四	味噌拉麵	小魚乾炒豆干、菜脯蛋、時蔬、冬瓜蛤蜊湯			綠豆地瓜	
22	五	廣東粥	金瓜米粉、時蔬、白玉蘿蔔湯			果	牛奶+小餐包
25	一	八寶粥	宮保雞丁、炒三蔬、時蔬、海芽湯				檸檬愛玉
26	二	肉羹麵	蕃茄炒蛋、雪菜百頁、時蔬、海帶湯				吻仔魚粥
27	三	年糕湯	百頁燒肉、炒三寶、青菜、時蔬湯(五穀飯)		麥片粥		
28	四	葡萄乾麥片粥	清蒸薑絲魚片、豆干炒紅蘿蔔絲、時蔬、豆腐味噌湯		花生豆花		
29	五	皮蛋瘦肉粥	香菇肉燥飯、時蔬、香菇雞湯		豆漿+饅頭		

- 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。