



臺北市私立三民幼兒園 115 年 2 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
2	一	香菇米粉湯	宮保雞丁、三絲高麗菜、時蔬、四神湯	芹菜肉末粥
3	二	牛奶麥片	三杯杏鮑菇、開陽白菜、時蔬、味噌豆腐湯	拉麵
4	三	鹹稀飯	木須炒肉、絲瓜粉絲、時蔬、大黃瓜排骨湯(糙米飯)	客家板條
5	四	螺絲麵	茄汁魚片、彩椒黃豆芽、時蔬、白玉排骨湯	廣東粥
6	五	什錦冬粉	滷肉飯、時蔬、玉米蛋花湯	牛奶+餐包
9	一	蔬時麵	紅燒雞丁、魚香茄子、時蔬、酸辣湯	南瓜粥
10	二	十穀粥	麵筋花生、炒乾絲、時蔬、翡翠湯	綠豆地瓜
11	三	叻仔魚粥	筍乾紅燒肉、紅蘿蔔炒蛋、時蔬、海結湯(五穀飯)	米苔目
12	四	雞絲麵	豆干小魚、炒筍絲、時蔬、山藥排骨湯	芋頭米粉湯
13	五	牛奶西米露	三民團圓飯	豆漿+小饅頭
16	一		農曆春節	
17	二		農曆春節	
18	三		農曆春節	
19	四		農曆春節	
20	五		農曆春節	
23	一	油豆腐細粉	南瓜雞丁、百頁雪菜、時蔬、蓮藕湯	雞絲麵
24	二	紫米甜湯	鐵板豆腐、洋芋咖哩、時蔬、蕃茄時蔬湯	地瓜粥
25	三	烏龍麵	什錦肉片、季節雙拼、時蔬、味噌海芽湯(五穀飯)	越南河粉
26	四	牛奶薏仁	鳳梨魚片、毛豆肉末、時蔬、大頭菜湯	榨菜肉絲麵
27	五		和平紀念日補假一天	

- 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。