



臺北市私立三民幼兒園 112 年 02 月餐點表

日期	星期	上午點心	午 餐	下午點心
1	三	海苔味噌麵	香菇肉燥、芹菜干絲、時蔬、番茄馬鈴薯湯(糙米飯)	拉麵
2	四	牛奶麥片	小魚烘蛋、家常豆腐、時蔬、蘿蔔排骨湯	桂圓粥
3	五	越南河粉	義大利肉醬麵、時蔬、南瓜濃湯	豆漿+小饅頭
4	六	地瓜稀飯	洋蔥雞丁、紅蘿蔔炒蛋、時蔬、黃豆芽湯	糙米粥
6	一	蛋汁雞絲麵	咖哩雞飯、時蔬、大黃瓜湯	什錦麵
7	二	牛奶紅豆	芹菜甜不辣、蕃茄炒蛋、時蔬、翡翠湯	叻仔魚粥
8	三	味噌拉麵	木須炒肉、開陽白菜、時蔬、冬瓜蛤蜊湯(五穀飯)	蘿蔔糕湯
9	四	香菇米粉湯	紅燒魚片、季節雙拼、時蔬、羅宋湯	南瓜粥
10	五	玉米粥	金瓜米粉、涼拌小黃瓜、芹菜白玉湯	牛奶+小餐包
13	一	油豆腐細粉	糖醋雞、炒三絲、時蔬、四神湯	大滷麵
14	二	八寶粥	綜合滷味、素螞蟻上樹、時蔬、蕃茄蛋花湯	紅豆薏仁
15	三	什錦冬粉	洋芋燒肉、四季豆炒菇、時蔬、蓮藕湯(糙米飯)	米苔目
16	四	雞絲麵	銀魚烘蛋、芹菜干絲、時蔬、薏仁排骨湯	客家板條
17	五	什錦粥	大麵滷、時蔬	茶葉蛋+麥茶
18	六	螺絲麵	什錦燴飯、時蔬、海芽味噌湯	綠豆地瓜
20	一	廣東粥	蔥爆雞柳、毛豆肉末、時蔬、山藥排骨湯	香菇肉粥
21	二	牛奶西米露	鐵板豆腐、紅蘿蔔炒蛋、時蔬、枸杞冬瓜湯	花生豆花
22	三	肉燥稀飯	青椒肉絲、絲瓜麵線、時蔬、海結排骨湯(五穀飯)	蔬時粥
23	四	烏龍麵	鳳梨魚片、彩椒黃豆芽、時蔬、筍子雞湯	榨菜肉絲麵
24	五	鹹稀飯	肉燥麵、時蔬、青菜豆腐湯	牛奶+吐司
27	一		228 和平紀念日彈性放假一天	
28	二		228 和平紀念日放假一天	

- 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。